

ماہنامہ

کراچی

فروری 2016

# ماہنامہ کراچی

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

Pakistan Rs. 120.00  
U.A.E. Dh. 08.00  
India Rs. 70.00  
Bangladesh Tn. 01.00  
K.S.A. S.R. 08.00  
Kuwait Dn. 03.00



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING  
Section





# قش جوه جوشاندہ

پاکستان کا جانا پہچانا... ساری دنیا نے مانا



دن میں 3 مرتبہ  
باقاعدگی سے استعمال کریں



فائلو، نزلہ اور زکام سے محفوظ رکھیں!



www.qarshi.com facebook.com/QarshiPakistan

READING  
Section





Zaban Aur Bhais Kay Faasley Mitta Dein  
Mazay Mein Aaj Ghul Kay Mil Baant Kay Jee Lain

**Kashmir**<sup>®</sup>

Since 1962

BANASPATI & COOKING OIL



Mil Baant Kay Hai Jeenay Ka Maza

**UIL**  
UNITED INDUSTRIES LIMITED

www.uil.com.pk | UAN: 041-111-111-UIL (845) | [facebook.com/uilkashmir](https://www.facebook.com/uilkashmir)

**READING**  
Pakistan Standards  
**SECTOR**

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

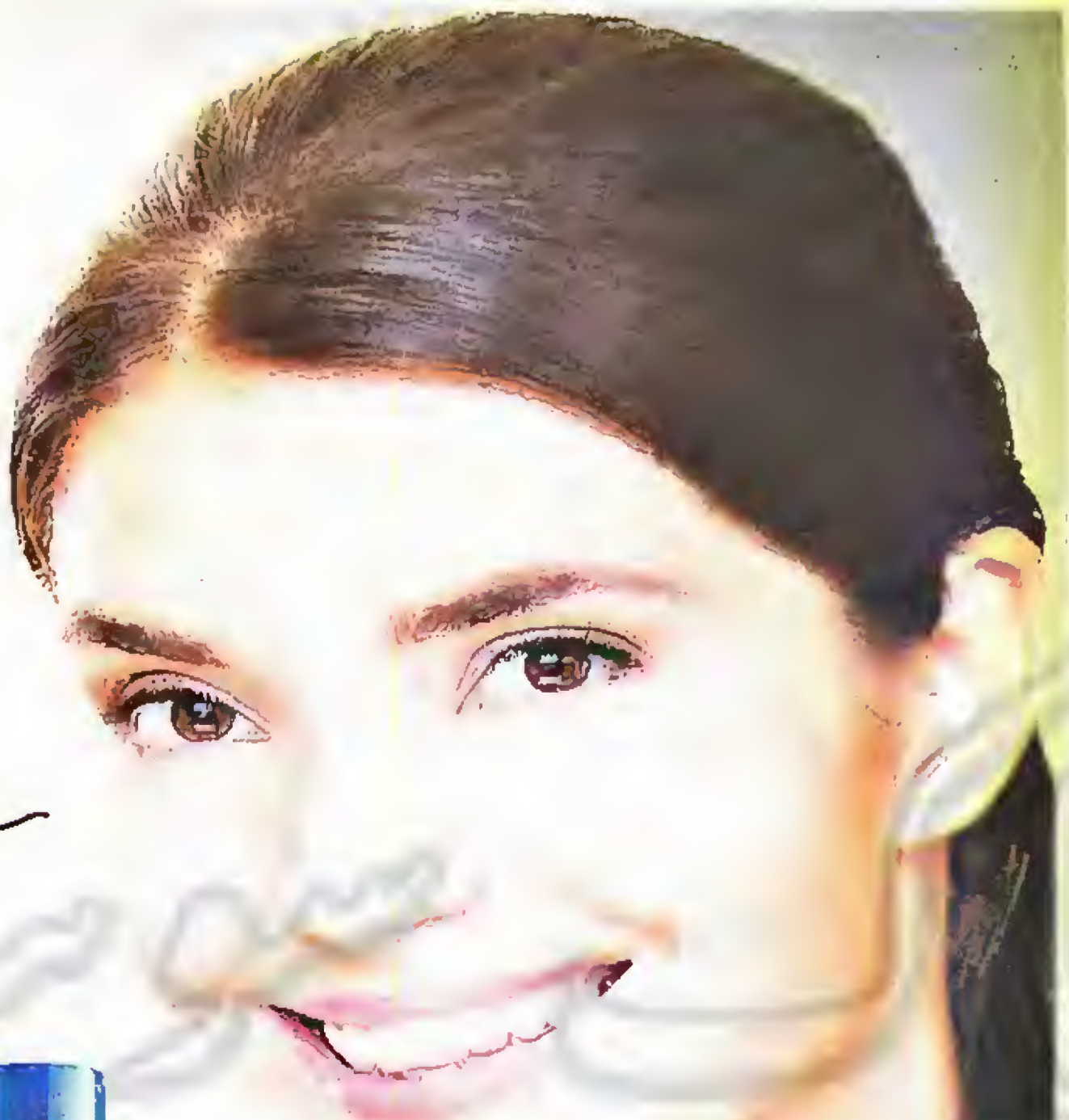


Soft  
touch®

3 Steps

ایلیو نیپرل

ڈیلی کلینزنگ روٹین  
سکن کو بنائے نیڈ ایٹھ کلین



GOLDEN GIRL

READING  
SECTION





DREAMWORLD

RESORT, HOTEL & GOLF COURSE

Manifestation Of Your Dreams

WEDDING  
Celebration

WEDDING  
Anniversary



Aqeeqah  
Ceremony



Happy  
Birthday

Customizable Packages

READING  
Section



dream

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



BAKKE  
PARLOR®

سبھی کہاتے ہیں

READING  
Section





Heaven Pearl Cute Girl



# Heaven Pearl

Beauty Cream

آپ بھی خوبصورت لوگوں میں سے ایک

ہیونٹ پرک بیوٹی پراڈکٹس



www.heavenpearl.com

TM # 374082

Manufacturer:

Seema COSMETICS

Help Line: 03163036797, M. Shiraz: 03212136797 N.S.M, Moen Memon: 03162075555

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





# Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



- روزانہ ہاشمی اسپغول  
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے
- ✓ معدے کو صاف
  - ✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
  - ✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
  - ✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo  Fit Raho



www.hashmisurma.com



HashmiSince1794

READING  
Section





A Product of

Young's



YoungsFood

# Bee Hives<sup>®</sup> Honey

A healthy day with  
a healthy breakfast



Available Packs

Pouch Packs : 200g & 400g

Squeeze Bottles: 170g, 250g & 450g



Pakistan Standards

READING

Section

2102





فہرست



- 54 ڈہنی دباؤ اور اس کا حل  
56 کمر  
58 گھریلو چٹکے  
68 موتی دنیا بھر میں ایک بیش قیمت شے  
70 ڈیشیئس سوپ کارز  
71 کوثر ریسپی  
72 گوشت کے ذائقے 1  
94 باتیں کچھ کام کی  
96 محفل دھنک رنگوں کی  
97 سندیسے آپ کے  
98 آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

- 25 بازو چرخانہ کے پکوان  
34 خوبصورت نظر آنے میں میک اپ..  
36 نگرنگر کے ذائقے  
38 شیف مسز لکھی اظہر سے ملاقات  
40 جلد کی شادابی کے لئے  
42 گرتے بالوں کا علاج  
52 بازو چرخانہ آپ کے ہاتھوں میں  
86 باقاعدگی سے ورزش کرنا اپنا معمول..  
87 وقت کی پابندی ضروری ہے  
88 بول کے لب آزاد ہیں تیرے (فیض)  
90 خوبصورت ہاتھ۔ خوبصورتی..  
92 آپ کا بازو چرخانہ آپ کا معالج  
93 آپ کا بازو چرخانہ آپ کا ماہر حسن

- 12 ادارہ  
13 ویلنٹائن ڈے اسلامی تعلیمات کی..  
14 یوم محبت اور ہماری مشرقی روایات  
16 سیب... صحت بخش زندگی کا راز  
18 لیموں  
19 کلونجی  
20 ناریل کا تیل قدرت کے..  
74 گوشت کے ذائقے 2  
76 گوشت کے ذائقے 3  
78 متوازن غذا آپ کو سمارٹ بنائے  
80 چکن کے ذائقے  
82 کچھ میٹھا ہو جائے  
84 کچھ میٹھا ہو جائے 2





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از منظر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



BAKE  
PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے  
گھر پر لے آتے ہیں

ایک پارلر کا ہے یہ کمال

بیف ہو یا مٹن یا چاہے چکن...

سب پکے ایک منفرد انداز سے!

ایک پارلر 2-in-1 ریسی لائیں

اور عید کا دسترخوان سجائیں۔

20  
Recipes

Can be cooked with  
Beef and Mutton



READING  
Section

www.bakeparlor.com

RECIPE





عزیز قارئین!

السلام و علیکم!

بہار کی آمد آمد ہے اور موسم سرما رخصت ہونے کو ہے اس ماہ کی مناسبت سے ہم نے اس شمارے کو سجایا ہے۔  
قارئین پھول، خوشبو، دھنک، بادل اور رنگوں کا خیال آتے ہی نگاہ دل میں انہونی سی خوشگواریت کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے۔  
جا بجا کھلے پھولوں کی مہک، نئی نئی کونپلوں اور پتوں سے مزین اشجار اور سبزہ قدرتی مناظر میں چار چاند لگا دیتے ہیں نیز بہار کا موسم و ماحول انسان رویوں اور مزاجوں کے لیے مثبت تبدیلی کا پیا سہرا بن کر آتا ہے۔  
اس موسم کی رعنائیاں اس وقت مزید بڑھ جاتی ہیں جب برکھارت اپنا جلوہ دکھاتی ہے اور ایسے میں نت نئے مزیدار پکوان دسترخوان کی زینت بنتے ہیں۔  
زیر نظر شمارے میں بہار کی مناسبت سے لذت کام و ذہن کا خاص اہتمام کیا گیا ہے جو یقیناً آپ کو پسند آئے گا۔

حبیب ہادی

خدا حافظ

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: پیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:  
79-N، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ای۔سی۔ایچ۔ایس  
فون نمبر: 34314981-83

لاہور: 10، ایبٹ روڈ، خورشید اسٹریٹ، نزد PTV اسٹیشن  
فون نمبر: 042-36297071-72

اسلام آباد: ہاؤس نمبر 108، اسٹریٹ نمبر 94/8-ا، سردس روڈ۔  
فون نمبر: 051-4861705-6

ڈسٹری بیوٹر پوائے ای:

پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی ڈسٹری بیوٹر: 114457 دہلی، بولے ای۔  
فون: 3937111-3932666-4-971 فیکس: 3939460-4-971  
ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

خط و کتابت کیلئے

101، داد سینٹر، فرسٹ فلور، R-124۔

مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔

فون 3453-1122, 3453-1133, 3431-6530

فیکس Fax : 021-3452-8822

ای میل bkhana.marketing@gmail.com

چیف ایڈیٹر

● حبیب ہادی

بانی

● عالیہ بیگم

منیجنگ ایڈیٹر

● سمیرا ناز

ایڈیٹر

● شروش ازنا

سب ایڈیٹر

● ثناء قیام

اسسٹنٹ ایڈیٹر

● افتخار ابرار

منیجر مارکیٹنگ

● ندیم آصف

مارکیٹنگ ایگزیکٹوز

● محبت - احرار

فوٹو گرافر

● سلمان ابرار

اکاؤنٹ منیجر

● اشرف الحق

ڈیزائننگ

● شاہد عدیل

کمپوزنگ

● عرفان ابرار

ایڈورٹائزنگ منیجر رلاہور

● سید طاہر علی بخاری

ایڈیٹر انچ

● منی منور عالم ایڈوکیٹ

READING  
Section

پیشہ حبیب ہادی: مقام اشاعت 882/8 مزین آبادی لٹرل پی ایچ آر کراچی۔ پتہ: حاکمہ پورہ، نزد اسلام آباد روڈ، دہلی، بولے ای۔



# ویلنٹائن ڈے

## اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

اور اللہ باری تعالیٰ ہے۔  
 ”موجودہ لوگ مسلمانوں میں بے حیائی پھیلانے کے آرڈر و مندرجہ ذیل ہیں۔  
 لیے دنیا اور آخرت میں دردناک عذاب ہے اور اللہ سب کو جہنم جانا ہے تم کو  
 بھی نہیں جانتے“  
 القرآن مجدہ النور ایت نمبر (۱۹:۲۳)  
 وہاں کہیں ڈے کے بارے میں آپ نے سنا جو بہت ہوگا لیکن کیا آپ کو  
 اس بارے میں معلوم ہے؟  
 آپ نے ڈے کے توسط سے آج ہم آپ کو کھلیا۔ اس کی تاریخ بتاتے  
 ہیں۔

۱۷۰۰ء کے آغاز میں

۱۷۰۰ء میں اس وقت دنیا میں مسیحیت کا  
 تھا۔ کیرولائی روم کے نزدیک ۱۴ ویں کا دن ”کیرولائی“ دینی کے  
 نزدیک مقدس تھا اور ”لو“ عورتوں اور شاہی شہزادوں کی دہلیز کہا  
 تھا۔

اس لیے روم میں روم کو دیکھ کر اس نے بہت  
 آخر میں رومانی بادشاہ کیرولائی کے زیر حکم ایک پادری تھا۔  
 نالروائی کی بنیاد پر بادشاہ نے پادری کو جس میں لال دیا۔ وہاں جلا کے  
 کی بجائے اس پادری کو محبت ہوئی۔ وہ لڑکی بھی پادری کے عشق  
 کے گناہوں کی اور لڑکی کے لال کر لی اس کے ساتھ کچھ دیر سے دار لڑکی  
 ہوئے وہ لڑکی ایک سرخ کلاب کا بچہ لے کر گیا اور اسے اپنے بچہ کی لڑ  
 بادشاہ نے ہر گیارہ بادشاہ نے اسی وقت پادری کو پھانسی کا سب سے کام سنا  
 کر دیا۔

پادری نے چھاپسی کا سن سوچا کہ اس کا آخری روز اس کی موجودگی کے ساتھ ہیں  
 چنانچہ اس نے لڑکی کے نام ایک گاڑی ارسال کیا جس پر لکھا ہوا تھا  
 رومانیہ کی طرف سے ڈیپٹریس پادری کو ۱۴ فروری ۲۷۵ء کو  
 دی گئی۔

اس دن کے سے ہیں۔ اسے ہر سال ویلنٹائن ڈے منایا  
 کر دیا اور پادریوں نے ہر سال اس دن لڑکیوں کی طرف سے لڑکیوں  
 پھول اور تحائف بھیجے گا اور ان کا نام پڑا دیا۔

پادریوں نے ایسا اس لیے کیا تاکہ پادری ویلنٹائن اس کی محبوبہ کو دھوکہ  
 دے کر دیں۔

آج پوری دنیا میں اس دن کو لڑکیوں کے اور لڑکیوں کے درمیان سے  
 مناتے ہیں، اس موقع پر ویلنٹائن کیرولائی دار لڑکی کے جانے ہیں۔  
 سے سرخ کلاب اور پھول بھیجے جاتے ہیں، سب لڑکیوں کی جاتی  
 ہیں، رقص و سرور کی محفلیں منعقد ہوتی ہیں، حماک اور یاد دہانی نشانیوں کا  
 جالہ ہوتا ہے۔ اس طرح دن کو جو ان لڑکیوں کے لڑکیوں کے درمیان جوش کاوی  
 اور بے حیائی کا لڑکیوں کو دیکھا گیا ہے۔

اس دن کہ مسلم معاشرہ بھی اس سے بچنا چاہیے۔  
 پرستانہ صہبائی معتبر ہے۔ جس میں ایک گاڑی پادری اس کی  
 یاد دہانی جاتی ہے۔

مختصر یہ کہ ویلنٹائن ڈے مسلمانوں کے لیے حرام ہے اور عیسائیوں کے لیے حلال ہے۔

یہ مسلمانوں کے لیے حلال ہے۔

اس دن مسلمانوں کے لیے حلال ہے اور عیسائیوں کے لیے حرام ہے۔

اس دن مسلمانوں کے لیے حلال ہے۔

اس دن مسلمانوں کے لیے حلال ہے۔

READING  
Section



تخائف دینے کا رواج عام ہوا۔ ان تخائف میں جو مختلف تہذیبی باور سامنے  
آیا وہ نقش و نگار والی بی بی یس تھی جسے امریکا میں تیار کیا گیا تھا۔ اس کے بعد  
برطانیہ میں ویلنٹائن ڈے کا رواج عام ہو گیا۔ اس دن کو بعد میں  
امریکا اور جرمنی میں بھی منایا جانے لگا۔ تاہم جرمنی میں دوسری جنگ عظیم  
تک یہ دن منانے کی روایت نہیں تھی۔ برطانوی کاؤنٹی ولز میں ویلنٹائن  
کے دن تجھے میں دیے کیلئے لکڑی کے بیجے تراشے جاتے تھے۔ خوبصورت  
کیلئے ان چھوٹے کے اوپر دل اور چابیاں بنائی جاتی تھیں۔ جو تھوڑے موصول  
کرنے والے کیلئے اس بات کا اشارہ دیتی تھیں کہ تم

”میرے بندوں کو اپنی محبت کی چابی سے کھل سکتے ہو۔“

اب ویلنٹائن ڈے محض ایک جشن ہی نہیں رہا بلکہ بہت بڑا کاروباری دن  
بن گیا ہے۔ ہر سال لاکھوں ڈالر مالیت کے سرخ گلاب برطانیہ بھیجے جاتے  
ہیں۔ بیسویں صدی میں امریکا میں کارڈز کے ساتھ ساتھ مختلف تخائف بھی  
بھیجے جانے لگے، ان تخائف میں سرخ گلاب کے پھول اور چاکلیٹ شامل  
ہو جاتا تھا۔ جسے دل کی شکل کے ڈبوں میں دیکھ کر سرخ رنگ کے ربن سے سجایا  
جاتا تھا۔ ویلنٹائن ڈے سے محبت کرنے والوں کیلئے انلیبا کا ایک اہم ذریعہ  
ثابت رہا ہے۔ آج کل جس سے محبت کرتے ہیں اس سے انلیبا کرنے کی جرات  
نہیں کر پاتے تو اسے پھر سرخ گلاب یا پھر ایک کارڈ بھیج کر اپنے دل کی  
آواز اس تک پہنچا سکتے ہیں۔ پاکستان میں بھی اب یہ دن منانا ایک فیشن  
بن چکا ہے اور ہر شخص اس فیشن کو اختیار کرنے پر تیار ہے یہ دن میڈیا کی  
تیز رفتار ترقی کے باعث خاصا مقبول ہو چکا ہے اور خاص کر نوجوان نسل  
اس میں زیادہ دلچسپی لینے لگی ہے۔ دنیا تیز رفتار دی کے ساتھ آگے بڑھ رہی  
ہے۔ انٹرنیٹ اور کیبل سسٹم نے انتخاب پر پکایا ہوا ہے۔ مغربی روایات

سینٹ ویلنٹائن نے اس پیش کش کو منکر دیا اور صیاحت پر قائم رہے کو ترجیح  
دی۔ اس دن روایت کے مطابق اس کی یاد میں محبت کرنے والے آپس میں  
تخائف اور محبت بھرے پیغامات کا تبادلہ کرتے ہیں۔ ویلنٹائن کی یہ کہانی  
مغرب میں بے حد مقبول ہے، قدیم روم میں نیا سال 15 فروری سے شروع  
ہوتا تھا، ایک روایت کے مطابق اس دن روم کی نوجوان لڑکیاں اپنے نام کی  
پرچیاں ایک بڑے مرتبان میں ڈالتی  
تھیں۔ بعد میں

پرچیاں نوجوان  
لڑکے نکالتے اور  
جس لڑکی کی پرچی  
اس کے ہاتھ آتی اس سے

ان کی شادی ہو جاتی تھی۔ چرچ کو یہ ”لاٹری“

سسٹم پسند نہیں تھا، اس لئے پوپ گیا سیس نے 498 عیسوی کے لگ بھگ  
ہر سال 14 فروری کو سینٹ ویلنٹائن ڈے منانے کا اعلان کیا 1835،  
میں سینٹ ویلنٹائن کی مسینہ باقیات پوپ گریگوری نے ایک آئرش پاروری  
جان شیراٹ کے حوالے کر دیں۔ ویلنٹائن کی یہ باقیات اب بھی آئرلینڈ  
کے شہر ڈبلین میں موجود ہیں۔

برطانیہ میں ویلنٹائن ڈے کو سترویں صدی عیسوی میں مقبولیت حاصل  
ہوئی۔ انھارویں صدی کے وسط تک دوستوں اور محبت کرنے والوں کے  
درمیان اس دن محبت بھرے پیغامات کا تبادلہ عام ہو گیا۔ اسی صدی کے  
انتہام تک ویلنٹائن ڈے کے طبع شدہ کارڈز سامنے آ گئے جو جذبات کے  
انلیبار کا آسان ذریعہ بنے یہ برطانیہ کا وہ دور تھا جب عورتوں اور مردوں کا  
کھلے عام مانا جلنا پسند نہیں کیا جاتا تھا۔ امریکہ میں بھی ویلنٹائن ڈے کے  
پیغامات کا تبادلہ انھارویں صدی میں شروع ہوا، اس دن مختلف طرز کے

دنیا بھر کے لوگ 14 فروری کو ویلنٹائن ڈے جوش و خروش سے مناتے ہیں۔  
ہاتھ دس مغربی ممالک میں یہ دن مختلف طریقوں سے منایا جاتا ہے اس دن  
لوگ اپنے پیاروں سے محبت کا اظہار کرنے کیلئے انہیں تخائف دیتے ہیں  
جن میں پھول، چاکلیٹ، ٹیکے کے علاوہ کارڈز وغیرہ شامل ہیں۔ ویلنٹائن  
ڈے کے حوالے سے بہت سی روایات مشہور ہیں۔ بعض روایات کے مطابق  
تیسری صدی میں

## یومِ محبت اور عمارِ مشرقی روایات

شبہشاہ

کا ڈلیس روم نے اپنے

فوجیوں پر شادی کرنے کی پابندی عائد کر دی، کیونکہ اس کا خیال تھا کہ فوجی  
اپنی بیویوں کی وجہ سے جنگوں میں جانے سے کتراتے ہیں۔ سینٹ  
ویلنٹائن نے اس فیصلے کی مخالفت کرتے ہوئے چرچی چھپے فوجیوں کی شادی  
کروانے کا اہتمام کرنا شروع کر دیا۔ جب گلا ڈلیس کو اس بات کا علم ہوا تو  
اس نے سینٹ ویلنٹائن کو گرفتار کر کے جیل میں ڈال دیا اور ان کی سزائے  
موت کا پروانہ جاری کر دیا گیا۔ کہا جاتا ہے کہ قید کے دوران ہی سینٹ  
ویلنٹائن کو جیلر کی بیٹی سے محبت ہو گئی یہ تمام کارڈوں کی خفیہ دہلی گئی، کیونکہ  
عیسائیوں میں پادریوں اور راہبوں کے لئے شادی یا محبت کے تعلقات  
استوار کرنا حرام سمجھا جاتا تھا۔ لہذا اس پر قائم شبہشاہ ”دیو“ نے سینٹ  
ویلنٹائن کو دعوت دی کہ وہ عیسائیت ترک کر کے دتی مذہب اختیار  
کر لیں۔ اگر وہ ایسا کریں گے تو نہ صرف ان کی سزا معاف کر دی جائے گی،  
بلکہ شبہشاہ انہیں اپنا داماد بنا کر اپنے رہنما مہین میں شامل کر لے گا۔





روایات اور اقدار کیا ہیں؟ آنسو ہمارا مشرقی کلچر فزقوں اور تعقبات کی بھینٹ چڑھ گیا ہے جس کے باعث مغربی کلچر ہمارے معاشرے میں رچ بس گیا۔ یہ سچ ہے کہ ہم اپنے کلچر کی حفاظت نہیں کر سکے اور اپنی روایات و اقدار کو وقت و حالات کے دھارے پر چھوڑ دیا۔ آج ہماری نوجوان نسل برائے زاد و غیر ملکی مصنوعات کے سحر میں جکڑی ہوئی ہے۔ اب بھی اگر ہمارے نوجوان اپنی ثقافت کو شہت اور جدید طریقوں پر استوار کر کے آگے بڑھائیں تو یقیناً کچھ غیر ملکی تھکن اور ثقافت ہمارے ثقافت اور روایات میں درازیں نہیں ڈال سکیں گی۔ کیونکہ محبت کے اظہار کے لیے دنوں کی قید نہیں دیتی پھر خواہ وہ محبت والدین سے ہو یا اساتذہ سے ہو یا پھر کسی بھی شخصیت سے کسی نے کیا خوب کہا ہے۔

”محبت لفظوں کی محتاج نہیں دیتی۔“

کے فیشن ثقافت، تجدد یا پھر رسم و رواج کو ہم اپنے معاشرے میں آنے سے نہیں روک سکتے ہیں۔ ہاں یہ ضرور کیا جاسکتا ہے کہ ہم بھی اپنی ثقافت میں اس کا متبادل تلاش کر لیں، اگر اس میں کشش ہے تو کیا محال ہے کہ ہماری نوجوان نسل کسی دوسرے کی ثقافت اور روایات کو اپنائے۔ یہاں مغربی روایات پر شور مچانا یا ان کی مخالفت کرنا، اتنا اہم نہیں ہے جتنی یہ بات قابل فکر ہے کہ ہماری ثقافت اور روایات میں کون سی ایسی کھنڈیں ہیں جنہیں پیدا کر دی گئی ہیں کہ نوجوان مغرب کا کلچر اپنانے پر مجبور ہوئے؟ ہمارا کلچر اتنا کمزور کیوں ہو گیا کہ ہماری نوجوان نسل مغربی روایات و ایام کی جانب متوجہ ہو گئی ہیں۔ سچ تو یہ ہے ہم نے اپنے حقیقی کلچر کی طرف توجہ ہی نہیں دی۔ ہمارے میڈیا نے غیروں کی ثقافت کو تو خوب پھیلا دیا ہے لیکن عوام اور خصوصاً نوجوان نسل کو تو بتانے کی کبھی کوشش ہی نہیں کی کہ ہماری ثقافت،

اب ہمارے معاشرے میں داخل ہو چکی ہیں جسے نوجوان بہت اہمیت دیتے ہیں اور بڑے چڑچڑاہٹ سے اس موقع کا انتظار، عید اور ہتر عید سے زیادہ کرتے ہیں جس پر بیشتر طبقوں کی جانب سے شدید رد عمل سامنے آتا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ مذہب اسلام میں اس کا کوئی تصور نہیں اور یہ اسلامی روایات اور اقدار کے سراسر منافی ہے۔

در اصل پاکستانی ثقافت کا جب ذکر آتا ہے تو بہت سے خیالات ہمارے ذہن میں آتے ہیں اور یہ خیالات جواب طلب کرتے ہیں کہ ہمارا کلچر کیا ہے؟ ہماری تہذیب و روایات زندہ ہیں یا ہم انہیں ماضی کی بھول بھیلوں میں خود بھول آئے، آخر ہماری تہذیب کے ذکر کے ساتھ ہی دماغ میں آنے لگتی ہیں۔ یہ تمام باتیں پاکستانی ثقافت کے ذکر کے ساتھ ہی دماغ میں آنے لگتی ہیں۔ یہ سب باتیں کہہ کر اپنے آپ کو خوش کرنے کی دھج اور طرز فکر کو تبدیل کر ڈالا ہے۔ کسی



# سیب

## صحت بخش زندگی کا راز



دہلی ہے جو عام استعمال: دینے والی چائے کافی: قیہ کی طرح سفورساں  
نہیں ہکا: صحت دہکتے خوش ہے اور اس میں لیے ہوں کاروں اور شہد کا اضافہ کر لیا  
جائے تو اس کے فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔ یہ چائے ہیچ بش اور بخار  
خروج کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے مشہور عالم مقوی شروب اور لہسن کا کام  
دیتا ہے۔

سیب ایک اناج نہیں خوش ذائقہ غذا: دینے کے ساتھ ساتھ اپنے دوائی شفا  
بخش اثرات کے اعتبار سے دوسرے پھلوں سے ممتاز ہے۔ سالہا سال سے  
آزاد رہے اس کے چند ایک طبی اوصاف درج ذیل ہیں۔

یہ دینے والے سیب لے کر ان کے اندر سے بیج نکال دیں اور چاقو سے  
تھیل کر پانی میں پکا خوش دینا سرچھتہ: دینے پر پھٹی کی چاشنی زائل کیے تھوڑی  
دینا آگ پر رہنے دینا تو اس پکے پراسا کر ٹھنڈا کر لیں اور بوقت صبح بطور ناشتا  
سیب دوق فقرہ پیٹ کر سنا: بل کرنا مقوی قلب اور متدی دماغ ہے۔

نار دمیب کے رس میں قدر سے سیاہ سرخ (پچی ہوئی) زریہ اور نمک ملا  
کر چھیں۔ اس سے بھوک میں اضافہ: دینا غذا جزو بدن بننے میں مدد ملے گی  
اور دھندلا قیہ دور ہوگا۔

نار دمیب کے رس میں جوتی دینا اور خنڈا کر سنا: پائیں چند ایوم کے استعمال  
سے بے خرابی کا مرض ختم ہو جائے گا۔

سیب میں 84 فیصد پانی ہوتا ہے سیب میں خاموش سارے پھلوں اور  
نہریوں سے زیادہ دیتا ہے اور پھلوں میں حیاتین ج (وائٹن سی) بھی  
بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے سیب کا پیکانہ شائع کرنا درست  
نہیں۔ چھٹکے کو ایک قیمتی چیز سمجھ کر استعمال کرنا چاہیے۔ سیب نہ صرف ایک  
بہترین صحت بخش غذا ہے بلکہ اس کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے  
چہرے کی جلد کے لیے اس سے بہتر کوئی دوا کھانسی اس کے استعمال سے  
چہرے کا رنگ صاف جلد مائیم اور خوار سرفی سے بھرپور ہوجاتے

ہیں۔ دروازہ نہار دمیب کو سیب بمقام صحت کو قابل رشک بنا دیتا ہے۔  
سیب معدے میں پھنک کر پیپسین کو تیز کرتا ہے جس سے ہاضمہ میں مدد  
ملتی ہے بھوک بڑھتی ہے جگر کا نفع بھی تیز ہو جاتا ہے جس کے نتیجہ میں  
خون کی پیدائش بڑھتی ہے۔ سیب کھانے سے جسم میں چستی اور صلا مت مل  
دیتی ہے۔ سیب کا سفورس کا قدرتی خزانہ ہے اس لیے کی ٹون کے  
مریضوں کے لیے تو ایک نعمت ہے اور ایسے

حضرات کے لیے تو اس عظیم نعمت خداوندی سے  
استفیدہ نہ دینا کفرانِ نعمت کے مترادف ہے۔

سیب کے پھٹکے کو تار سے اس کا مہر طور  
پر منڈائی کیا جاتا ہے حالانکہ

سیب کے پھٹکے میں حیاتین ج  
(وائٹن سی) بکثرت پایا  
جاتا ہے سیب کے پھٹکے

سے نہایت خوش ذائقہ لذیذ چائے تیار

اللہ تعالیٰ صفا انسان کو بڑی عظیم نعمتوں سے نوازا ہے۔ انہی نعمتوں میں پھل  
ایک نمایاں حیثیت رکھتے ہیں جو نہ صرف غذائی اجزاء سے بھرپور ہیں بلکہ اللہ  
تعالیٰ نے ان میں صحت و تندرستی کے لیے ایسی ایسی خصوصیات رکھ کر فرمائی  
ہیں کہ ان کے سامنے بڑی بڑی دوائیں بھی پیچھے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مغرب  
میں غذاؤں کی پیمائش سے علاوہ تو باقاعدہ طبی سائنس کی شکل اختیار کر چکا  
ہے۔

پھلوں میں سیب کو سب سے زیادہ صحت و تندرستی کا لذیذ ترین پھل قرار  
دیا گیا ہے۔ سیب ایک خوش ذائقہ خوش رنگ اور خوش بوی پھل ہے اس کی  
تینکڑوں میں تقسیم ہیں۔ سیب میں لطفہ دھم دھم دیتا ہے اور اس میں زیادہ  
پروٹین اور کھانہ دیتا ہے سیب ایک غذا صحت کے لحاظ سے دنیا بھر کا معروف  
پھل ہے۔

بچے بوزائے نوجوان یا بزرگ اور تندرست۔ سب ہی رفعت سے کھاتے ہیں۔ تازہ



READING  
Section





مرحباً نشید

میٹھی صبح بخیر



ہم کو ملنے والی خوشگوار اور صحت بخش میٹھی صبح بخیر کے لیے یہ سب سے زیادہ قدرتی اور سب سے زیادہ  
کی ان ہی خوشگوار اور صحت بخش میٹھی صبح بخیر کے لیے یہ سب سے زیادہ قدرتی اور سب سے زیادہ



کھاتا ہے خون صاف کرتا ہے پھوڑے پھنسیاں ختم کرتا ہے اور داغ دھبوں کو صاف کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کے علاوہ لیموں جراثیم کش بھی ہے اس کا استعمال تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے 'سفری' امراض کا تو لیموں بہترین علاج ہے اور اسی وجہ سے طیر یا بخار میں بھی مفید ہے۔

لیموں کا عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ رہے صاف ہو جاتے ہیں لیموں کی بالمش چہرے کی جلد نکھارتی ہے۔

یہ موسم برسات میں جب ذرا پینے بھر کر کھانا کھانے سے جی ملتاتا ہے اور اسپتال کی شکایت ہو تو ایسے میں لیموں کے رس کو پانی میں ملا کر پینا مفید عمل ہے۔

### لیموں کا طبی استعمال

چہرے کے داغ دھبوں کے لیے لیموں کے دھلاؤں پر صابن اچھی طرح مل کر انہیں چہرے پر ملیں اور نیم گرم پانی سے منہ دھوئیں 'حساس جلد والے احتیاط سے کام لیں۔ ان کے لیے بہتر ہے کہ لیموں کا رس برابر گلیسرین اور عرق گلاب ملا کر استعمال کریں۔

لیموں کے نکلے کر کے ان پر نمک چھڑک کر پلاسٹک کر کے دن میں چار پانچ بار چھنا مفید ہے۔

دست میں لیموں کا رس دن میں تین چار بار استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

کرتے ہیں۔ اس طرح لیموں رباکی امراض مثلاً ہیٹ روزلے اسپتال 'خارش اور گرمی کے رانوں میں بے حد فائدہ کا حامل ہے۔ موسم برسات میں لیموں کی بسکٹ جبین بہت مفید ہوتی ہے۔

لے 'دست اور مٹکی میں لیموں پر کالی مرچ اور نمک لگا کر چنائیں زردوں دقت کھانے کے ساتھ پیاز پر لیموں نچوڑ کر نمک کا اضافہ کر کے استعمال کریں۔

قدرت نے لیموں کو کثیر غذائی اجزاء سے

سرفراز کیا ہے اس میں پچاس فیصد

پانی کے علاوہ پیکٹائی اور نشاستہ دار

اجزاء ہوتے ہیں۔ حیاتین الف

قلیل مقدار میں جبکہ حیاتین ج

کثیر مقدار میں پایا جاتا

ہے۔ ساتھ ترک ایسڈ جس قدر

لیموں میں ہوتا ہے کسی اور پھل میں

نہیں ہوتا۔

لیموں ایک خشک ذائقہ صحت بخش پھل کے ساتھ

ساتھ مفید غذائی غذا بھی ہے۔ لیموں کا چھونا سانسبری پھل

صرف ششائی اثرات سے بالابلال ہے بلکہ صحت دہنائی میں بھی اپنا جواب

نہیں دے سکتا۔ امراض کے خلاف سب سے موثر تھپیار ہے خون کے سرخ

زرات پیدا کرنے میں بھی اہم کردار کا حامل ہے۔ لیموں کا استعمال جلد

لیموں ایک معروف و مقبول خوش ذائقہ ساری دنیا میں پائے جانے والا سستا پھل ہے۔ اس کی کاشت سارا سال ہوتی ہے۔ ظاہری طور پر یہ ایک چھوٹا سا پھل ہے مگر اپنے پختی اجزاء حیاتین سے بھرپور ہے اور حیاتین ج (داسن سی) کا تو بھرپور خزانہ ہے۔ جدید تحقیقات طب اس بات کی مظہر ہے کہ انسانی جسم کی بقا اور تحفظ کے لیے حیاتین کی بڑی اہمیت

ہے اور حیاتین کی کمی انسانی جسم کو مختلف عوارض

کا شکار کر دیتی ہے۔ حیاتین ج

(داسن سی) کی کمی سے مسوڑھوں

سے خون آہ مسوڑھوں میں

درم میادی بخار اور ہڈیوں کی

کنزوری دھکست رینت جیسے

امراض ہو سکتے ہیں۔ اس لیے

معالجہ حضرات مسوڑھوں میں

خون آنے یا درم کی صورت میں

داسن سی کی گولیاں دیتے ہیں۔ لیکن

لیموں کے استعمال سے ان گولیوں سے بچا

جاسکتا ہے۔ نیز داسن سی کی کمی سے آنے والے عوارضات

سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ یوں تو لیموں سارا سال ہوتا اور ملتا ہے مگر اس کا

موسم برسات ہے اور دوسرے پھلوں کی طرح یہ چھوٹا سا پھل بھی اپنے موسمی

کیفیت و عوارضات کے ازالے کے ساتھ ساتھ لذت و غذا ایت فراہم

# لیموں





ختم پیاز سے ملے جلے کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں جن کی بدبو اور مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ اپار ڈالنے میں میٹھی سوئف وغیرہ کے ساتھ اس کو بھی ڈالا جاتا ہے۔

کھوئی لگی کے لئے سفید دوا ہے۔ کھوئی تین ماشے کو ہار یک ہیں کر کھن ایک تولہ میں ملا کر چنائیں۔

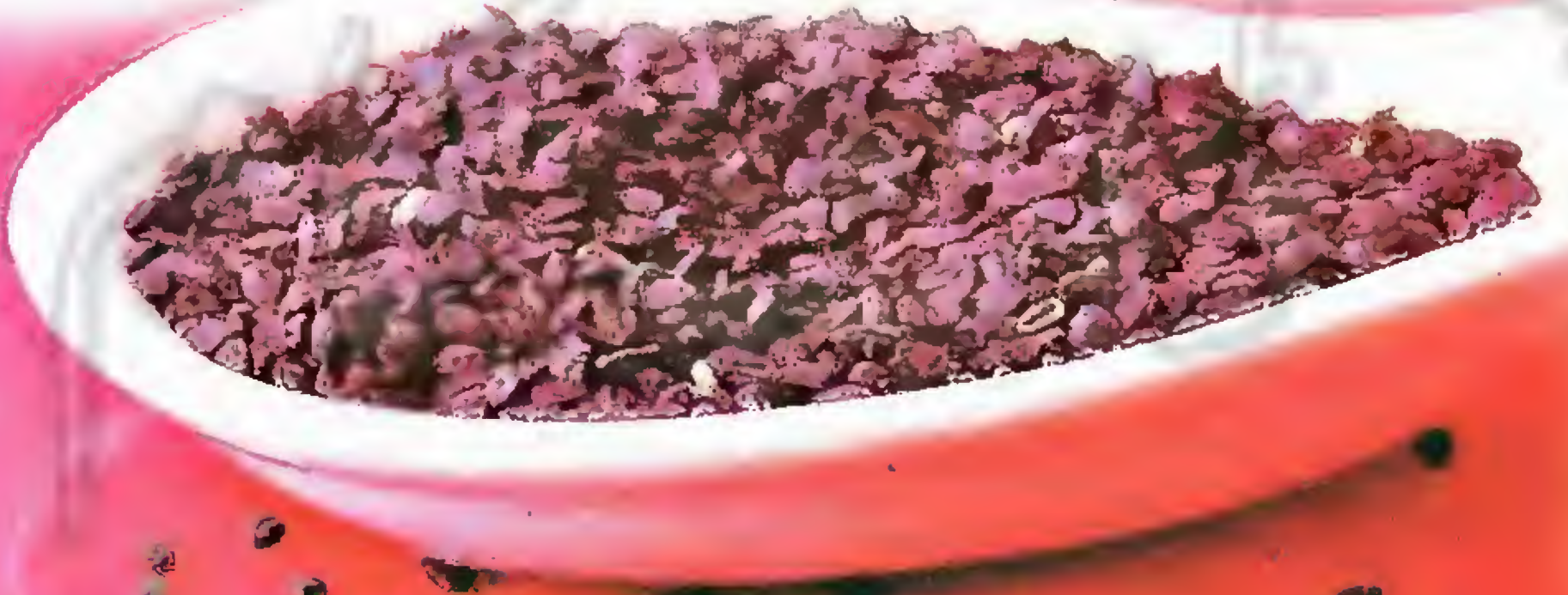
ہیلیا کے بعد آنکھوں کی زردی کو دور کرنے کے لئے بھی کھوئی ایک نہایت سفید دوا ہے۔

کھوئی پانچ تولے کو ذرا کوٹ کر آدھ سیرکوں کا تیل ملا کر بہت ہلکی آٹھ پر پکائیں، پھر اس کو صاف کر کے رکھیں یہ تیل بالش کرنے سے گھٹیا کر کے درد اور فالج و لقوہ میں فائدہ دیتا ہے۔ کھوئی کو سرکہ میں دھیس کر لپ کرنے سے پکھلی مری، راد، بالخورہ اور جہا سے درد ہوتا جاتے ہیں۔ کھوئی کو بھون کر کپڑے میں باندھ کر سوچھنے سے زکام اچھا ہوتا ہے۔ اگر پرانا درد سر ہوا آدھ سر کا درد ستانا ہو تو اسے سرکہ میں دھیس کر سر پر لگانے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

کھوئی معدے کو طاقت دیتی اور ریاح کا لٹی ہے۔ آنٹوں میں کپڑے ہوں تو ان کو مارتی ہے۔ پیٹ کا اچھا درد کرتی ہے۔ پیشاب کو جاری کرتی ہے۔ گردہ اور مثانہ کی پتھری میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پرانے ہانسی اور معیادی بخاروں میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ گھٹیا انقرس اور عرق النساء کو دور کرتی ہے۔ ان تمام فائدوں کے لئے پانچ تولہ کھوئی کو رات کے وقت سرکہ میں بھاگ کر رکھیں اور پھر اگلے روز سایہ میں خشک کر کے ہار یک ہیں چھان کر سوئف بنائیں اور شہد خالص یا پندرہ تولہ توام میں ملا کر رکھیں اور چھ ماشے سے ایک تولہ تک کھائیں۔

کھوئی، ہالوان، اجرائن اور میٹھی یہ چاروں چیزیں برابر سالم ہی ملا کر رکھ چھوڑیں اور روزانہ صبح کو تین چار ماشے پینک کر دو چار گھونٹ ذرا گرم پانی پیئیں۔ اس نسخے کو "حاکم بدن" کہتے ہیں۔ گھٹیا درد کمر اور دوسرے بادی ہانسی دردوں کے لئے مفید ہے۔

# کھوئی





# ناریل کا تیل

## قدرت کے بیشک با فوائد

بچنے میں کم از کم 2 بار ضرور استعمال کریں کیونکہ وہ خواتین جو ملازمت پیش ہیں ان کے لیے روزانہ بالوں کو دھونا ممکن نہیں اور روز شیپ کرنے سے بال اپنی قدرتی چمک کھودیتے ہیں یا دوشاخہ اور بے رنگ ہو جاتے ہیں۔ ناخنوں پر ناریل کا تیل روئی کی مدد سے لگانے سے ناخن نہ صرف یہ کہ چمکدار ہوتے ہیں بلکہ مضبوط بھی ہو جاتے ہیں۔

جراثیم کش اثرات کی بنا پر ناریل کا تیل کیل مہاسوں اور جلدی بیماریوں کے خلاف بہترین مدافعتی دوا کا کام انجام دیتا ہے ناریل کا تیل بال خور، جلدی خشکی، سر کی خشکی، زخموں میں سوزش اور جلد کے پھٹنے کی صورت میں متاثر حصوں پر لگانے سے جلدی امراض سے بھی چمکدار دلاتا ہے۔ سر کی جوڑوں اور بالوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ناریل کا تیل یا داشت کی کمزوری (المر انر کے مرینوں) کے مرض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے اور کمزور پھوٹنے کے مرض میں مبتلا افراد ناریل کے تیل کو ختنوں میں لگا کر اس مرض پر قابو پا سکتے ہیں۔ مختصر یہ کہ یہ قدرت کا بیش بہا علاج ہے۔

ناریل کا تیل دنیا بھر میں بڑے پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے ناریل کے تیل کی چھوٹی سی بوتلی میں بے پناہ فوائد چھپے ہوئے ہیں اس سے بہت کم لوگ واقف ہیں، یہ تیل اپنی افادیت کے پیش نظر سالہا سال سے لے کر اب تک استعمال کیا جا رہا ہے۔

ناریل کے تیل کے فوائد:

بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنا۔

دوشاخہ (دوسو بے) بالوں کا علاج۔

چمک داغ، دھبوں اور جھانگیوں سے نجات۔

بالوں کی چمکدار اور خوبصورت نشوونما۔

چمکدار و مضبوط ناخن۔

جلدی امراض سے نجات (کیل مہاسے دوانے)۔

بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنا مثلاً جلد پر پڑنے والی جھریوں اور نشانات کو کم کرنے یا ہٹا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے نیر داغ، جھبوں اور جلد کے پھٹنے کا واحد علاج یہ ہے کہ ناریل کا تیل اور لیموں کے رس دن با آہم ملا کر بوتلی میں رکھیں اور روزانہ رات کو سونے سے پہلے بطور اسکین (Skintonic) استعمال کریں۔

مثلاً آپ کے بال دوشاخہ (دو بے) ہو جائیں تو بالوں میں اچھی طرح تیل کی مالش کر کے دو سے تین گھنٹے تک بالوں پر لگا رہنے دیں اور پھر سر اچھے سے شیپو سے دھو ڈالیں۔ رات بھر کے لیے تیل لگانے سے گریز کریں تین یا چار گھنٹے سے زیادہ تیل سر پر مست لگا رہنے دیں اس سے بالوں اور سر کی جلد بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہے گی۔

بالوں کی چمکدار اور خوبصورت نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ ناریل کا تیل



نام بھی لاشان

معیار بھی لاشان

کامبر 1 برانڈ



www.lasaniindustries.com

وزن گھٹائیں  
صحت یائیں

عرق

مہزل

ہر قسم کے موٹاپے

کی وجوہات کو

کم کرنے کیلئے

مؤثر دوا



پرائیویٹ  
لیمیٹڈ  
لاشان فارما

lasanipharma@yahoo.com

تمام دوائیں بچوں کی پہلے سے دور رکھیں۔ طبیعت زیادہ خراب ہو تو معالج سے رجوع کریں

READING  
Section

160

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از منظر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



INTRODUCING



**Bakistry**™

a new range of  
fully baked, frozen products,  
made at our state-of-the-art  
plant

Layers of puff pastry are rolled with  
real butter and filled with our delicious  
safe and healthy chicken. Golden baked  
and individually quick frozen to preserve  
freshness, so you can simply heat in your  
oven to enjoy oven fresh goodness.

No MSG (Monosodium Glutamate)

No Nitrates or Nitrites

No Preservatives

Zero gram Trans Fat  
per serving



Puff Pateze and Pateze

**Bakistry**™

Oven Fresh Goodness™

Just 8-10 minutes  
from pack to plate



READING  
Section





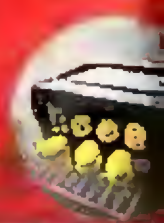


SAFE AND HEALTHY  
chicken

All Natural Chicken



OR



READING  
Section

Free Home Delivery: 0800 111156

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# گیسٹو فیل



گیس، سینے کی جلن اور بد ہضمی کا حل

- گیس (تبخیر معدہ) کیلئے انتہائی مفید ہے۔
- سینے کی جلن سے نجات دلاتا ہے۔
- معدہ کی بیماریوں سے آرام پہنچاتا ہے۔



facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com

READING  
Section



باورچ خانہ کے پکوان

# Delicious Delight

لذت سے بھرپور کھانوں سے دسترخوان سجائیں







Downloaded From  
Paksociety.com

## زعفران و قورمہ

ترکیب

اجزاء

بھونیں پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر گوشت  
مکائیں آخر میں پیسی ہوئی الائچی اور  
زعفران ڈال کر 2 منٹ دم دیں۔ بہترین  
زعفرانی قورمہ تیار ہے۔

۶۰۰ اورک لہسن اور پیاز تیس کر دھنیا اس  
میں ملا دیں اب ایک دہچھی میں تیل ڈال کر  
گرم کریں اور اس میں گوشت بھوپے پھر  
لہسن، اورک کو بھونتے ہوئے منسلجہ ہمد  
دی ڈال کر بھوپے اور جب دی کا پانی  
خشک ہو جائے تو پیاز، مرچ اور نمک ڈال کر

مرچ: حسب ذائقہ  
زعفران: 1 چٹکی  
گرم منسلجہ: 1 چائے کا چمچ  
اورک: 1 کھڑا  
دھنیا پاؤڈر: ۱/۲ کھانے کا چمچ

گوشت: ۱/۲ کلو  
پیاز: 3 عدد  
لہسن: ۱/۲ پونجی  
الائچی: 4 عدد  
تیل: ۱ سٹی: 150 گرام  
نمک: حسب ذائقہ

READING  
Section



# پاکستان میں سب سے بہتر داغ نگارے 1 دھلائی میں\*

مشہور پاؤڈر

ARIEL



\*Overall better stain removal vs. leading premium detergent





## فرائیڈ بیڑ اور کوئلز

### ترکیب

☆ اب کارن ٹاور، میدہ، انڈے، لال ٹوڈ  
کڑ اور پانی شامل کر کے آمیزہ بنالیں۔  
☆ اب فرائنگ بین میں درمیانی آؤٹج پر  
تیل گرم کریں اور تیار کیے ہوئے آمیزہ  
میں بیڑ ایک ایک کر کے ڈبوئی جائیں اور  
اختیار سے فرائی کرتی جائیں۔  
☆ سالاد اور ایتھ کے ساتھ تناول  
فرمائیں۔

☆ جلی ہوئی بیڑوں کو ایک برتن میں لے  
کر اس میں چاٹ مصالحہ، لال سرخ پاؤڈر،  
لہسن، دہی، لیموں کا رس، انڈر پائوڈر، گرم  
مصالحہ پاؤڈر، وائنٹ پیپر، نمک اور پائیز  
سالت ڈال کر خوب کس کر لیں  
اب 6 سے 7 گھنٹوں کے لیے فریج  
میں رکھ دیں۔

### آجنرلہ

لہسن: 2 کھانے کے چمچے  
اورک: 2 کھانے کے چمچے  
کارن ٹور: 1 کپ  
میدہ: 1/2 کپ  
انڈے: 6 عدد  
فوڈکلر (لال): 1 گرام (ایک چمکی)  
پانی: 3 - 2 کپ  
Ilalia Oil: حسب ضرورت  
لیموں کا رس: 1 کھانے کا چمچ

بیڑ: 10 عدد  
لال سرخ پاؤڈر: 3 کھانے کے چمچے  
نمک: حسب ذائقہ  
چاٹ مصالحہ: 1/2 کھانے کے چمچے  
پائیز نمک: 1 کھانے کا چمچ  
وائنٹ پیپر: 1 کھانے کا چمچ  
گرم مصالحہ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ  
زیرہ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ  
دہی: 1/2 کپ

READING  
Section



# سبز ستارہ

صحت - خوشحالی - مستقبل



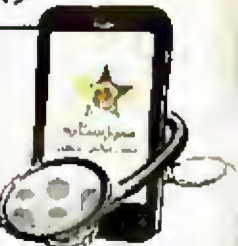
پیدائش میں وقفہ لائیں۔۔۔ صحت، خوشحالی اور مستقبل کو یقینی بنائیں

کیا آپ نے کبھی سنا ہے کہ پیدائش میں وقفے کے طریقوں سے سردرد، وزن کی زیادتی، ہانجھ پن اور ماہواری میں اضافہ ہوتا ہے؟  
سنی سنائی باتوں پر عمل نہ کریں، پیدائش میں وقفے کے لئے آج ہی اپنے قریبی سبز ستارہ کلینک پر تشریف لا کر ماہر ڈاکٹرز  
سے موزوں طریقے جانیں اور اپنے خاندان کی صحت، خوشحالی اور مستقبل کو یقینی بنائیں۔

مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں

**پوچھو!**

**0800-11171**



اور سبز ستارہ کے ماہرین سے مفت مشورہ حاصل کریں۔



www.greenstar.org.pk | info@greenstar.org.pk | www.facebook.com/greenstar.org.pk | www.twitter.com/greenstar.org.pk

**Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





# شیشہ

## تکریب

## اجزاء

دو جاکٹیں۔ پھر ہر پنج پر پہلے پیاز کا ٹکڑا، شلہ، مرچ اور نمائری سلاکس لگا لیں اور پھر گوشت کا ایک پارچہ لگا کر اس کے آگے پھر پیاز کا ٹکڑا، شلہ، مرچ اور نمائری سلاکس لگا لیں۔ اسی طرح سب گوشت کے پارچوں کے ساتھ کریں پھر آٹھ کھوکھوں پر اچھی طرح سینکھ کر سرخ براؤن کر لیں اور گارلش کر کے سرور کریں۔

لیوں والا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح ہموں لیں اور چھ لپے پر سے اتار کر خنڈا کریں۔ اس خنڈے مصالحے کے آمیزے میں گوشت کے پارچے ڈال کر اچھی طرح کھس کریں اور 7 - 6 گھنٹوں کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ سرینٹ کرنے کے لیے۔ کاسٹے سے گوشت کو گودتے رہیں۔ تاکہ مصالحہ اندر تک جذب

ہو۔ ایک چھٹی کے برتن میں لیوں کا دس نمچر لیں۔ دس میں گرم مصالحہ، نمک، مرچ اور سرکہ ملا دیں۔ یاد رہے پیاز اور نمائری اس میں نہیں ملاتا ہے البتہ پیاز کے موٹے موٹے گول ٹکڑے کاٹ کر ان کو الگ رکھ لیں۔ نمائری اور پیاز نہ ملائیں۔ پیاز کے ٹکڑے کاٹ کر الگ رکھ دیں۔ آٹھ ایک جین میں آٹل گرم کریں اور

میں اور رک پیسٹ: 1 بڑا چمچ نمائری: چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا (حسب ضرورت) لیوں: 2 عدد سرکہ: حسب ضرورت

بکرے کی دان کا گوشت: 2 کلو (اس کے باریک پارچے بنائیں) آٹل: حسب ضرورت گرم مصالحہ: 1 بڑا چمچ (پیاز ہوا) پیاز: 1 بڑی گٹھی نمک: 1 چھوٹا چمچ (حسب ذائقہ)

READING  
Section



New Pack

رکھنے اپنے دل کا خیال  
نئے حبیب کے ساتھ



#DILCHAHTAHAI



hom.com.pk



/HabibOilMI

A PRODUCT OF

**HOM**

Habib Oil Mills Private Limited

D-38, SITE 10, Phase 1, DHA

Section







## فرائڈ وائٹ پرائیڈ

### ترکیب

### آجنڈہ

ہلکا اب تیار شدہ آمیزے میں جھپٹے ایک  
ایک کر کے ڈیوئیں اور ڈیپ فرائی کر لیں۔  
1/2 لائٹ گولڈن ہو جانے پر پلیٹ میں  
نکال لیں اور سوسز کے ساتھ سرور کریں۔

1/2 جھپٹے صاف کر لیں۔  
1/2 لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ، اندو،  
نمک، دھندلہ پیپر، کالی مرچ، میدہ  
اور کارن فلوئور ڈال کر ہاتھ سے کس کر لیں۔

میدہ: 2 کھانے کے چمچے  
نمک: حسب ذائقہ  
کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ  
سنید مرچ: 1/2 چائے کا چمچ  
Italia Oil: فرائی کے لیے

پرائیڈ (جھپٹے): 200 گرام  
لہسن پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ  
ہری مرچ پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ  
اندو: 1 بندہ  
کارن فلوئور: 2 کھانے کے چمچے

READING  
Section





**OLIVES & OLIVE OIL**



CONSUMERS TV  
*Choice*  
**AWARD**  
**2013**



CONSUMERS TV  
*Choice*  
**AWARD**  
**2014**

**GOOD**

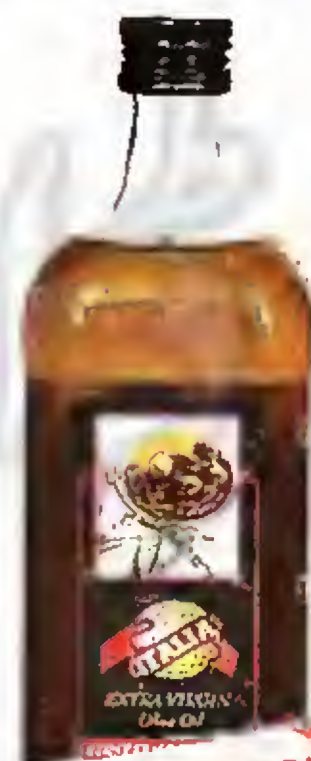
**Cooking**

**Health**

**Life**

*It's good all the way*

کیونکہ اپنوں سے پیار ہے



[www.facebook.com/houseofitalia](http://www.facebook.com/houseofitalia)  
[www.houseofitalia.com](http://www.houseofitalia.com)

**READING**  
**Section**



اکثر خواتین کو جب بھی جلدی میں کسی تقریب یا پروگرام میں جانا ہوتا ہے تو وقت کی کمی کی وجہ سے روز تو خود کو ٹھیک طرح سے سنوار پاتی ہیں اور نہ ہی اپنا میک اپ مکمل کر سکتی ہیں اور بعض اوقات اسی وجہ سے وہ دل برداشتہ ہو کر اس اہم اور خاص پروگرام یا تقریب میں شرکت کا ارادہ ہی ترک کر دیتی ہیں۔ لیکن اب آپ کو فکر کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ اب آپ بہت ہی کم وقت میں اپنا میک اپ خود کر سکتی ہیں۔ میک اپ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

۱۔ ہمیشہ میک اپ سے پہلے جلد کو نم کر لیں اس کے علاوہ اگر جلد کو نم کرنے کیلئے چہرے کو فریج کے خشک سے پانی سے دھو لیں یا اگر Humidifier

## خوبصورت نظر آنے میں میک اپ کا کردار

۱۔ پہلے استعمال کیا جائے تو اور بھی مناسب ہے۔ اس کے بعد فائونڈیشن کریم کو چہرے پر لگائیں۔

۲۔ اس کے بعد چہرے کے داغ دھبوں اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو چھپانے کے لیے concealer کا استعمال کریں۔ اس کے بعد رخساروں، غموڑی پر نہیں پاؤں اور لگائیں تاکہ چہرے پر چمک آئے۔

۳۔ آنکھوں پر لباس اور جلد کی رنگت کے مطابق آئی شیڈز لگائیں اور آئی بروز کے لیے براؤں پشیل کا استعمال کریں تاکہ وہ واضح اور صاف دکھائی دیں بلیک پینسل آئی بروز پر ہرگز استعمال نہ کریں۔

۴۔ دھڑوں پر سرخی یا لپ اسٹک لگانے سے پہلے لپ لائنس سے ان کی آؤٹ لائننگ کر لیں اس سے لپ اسٹک پھیلنے کی نہیں اور آپ اپنی مرضی اور جدید فیشن کے مطابق پتلے یا موٹے ہونٹ بنا سکتے ہیں

۵۔ آخر میں چکوں پر سیکارا لگائیں سیکارا پکٹ لگائیں اور اسے کچھ وقت کیلئے سوکھنے دیں تاکہ سیکارا پھیل کر آئی شیڈ خراب نہ کرتے۔ اگر ضرورت ہو تو ہاتھ دھو کر آؤٹ کریں ورنہ ضرورت نہیں۔

۶۔ لکھنے والے 10 منٹ میں آپ تیار ہو جائیں گی۔ اب آپ کسی بھی تقریب یا پروگرام میں جانے کا ارادہ ملتوی نہ کرنا پڑے گا۔

READING  
Section



# انگلش

اُبٹن ٹرمیرک کریم

خوبصورتی کی ابتداء  
اُبٹن سے!



انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک منفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبٹن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔ یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوری اور نکسیری نکھری ہو جاتی ہے۔ انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ بدن میں خوشگوار مہک اور تروتازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔

facebook.com/snscare

READING  
Section



یہ شمارہ پاک موسمی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

## مجموعہ خاص کیپول ہیری:-

✧ ہر ای ٹیک آن لائن پڑھنے

✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف

## ساتزوں میں اپلوڈنگ

سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی

✦ عمران سیریز از منظر کلیم اور

ابن صفی کی مکمل ریخ

✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسے کمانے

کے لئے شریک نہیں کیا جاتا

✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای ٹیک کا پرنٹ پر یو یو

ہر یوسٹ کے ساتھ

✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے

## ساتھ تبدیلی

✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج

✦ ہر کتاب کا الگ سیشن

✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ

☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

## We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤن لوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر مستعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
**Facebook**

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety](https://twitter.com/paksociety)



# ننگر نگر کے ذائقے



## عربی ماش

### آجڑا

چاول: 1 کلو	الائی: 4 عدد
تخمی: 1 پاؤ	لہسن (پسا ہوا): 1 چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ	ہری مرچیں (پسی ہوئی): 2 عدد
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ	زیرہ: 1 چائے کا چمچ
باریک قیم: 1/2 کلو	کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ
پیاز: 4 عدد	اورک پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ
انڈے: 2 عدد	سرخ مرچ: 2 کمانے کے چمچے
دہی: 1 پاؤ	

### تذکین

تخمی میں تمام مصالحے اور انڈے ملا کر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر  
تخمی میں تل لیں۔ اس کے بعد چاولوں کے لئے ایک پاؤ پیاز کو گھی میں  
ٹلیجہ جگھا دیں۔ جب پیاز بادامی رنگ کی ہو جائے تو اس میں پسا ہوا گرم  
مصالحہ، نمک، اور دہی ملا کر ساتھ ہی ذرا سا پانی ملا کر خوب بھونیں بعد میں  
تلے دے کر فٹے ڈال دیں اور جب مصالحہ اور کو فٹے اچھی طرح بھن  
جائیں تو ایک لیٹر پانی ڈال دیں۔ جب پانی اٹنے لگے تو چاول ڈال  
دیں۔ پکے پر اتار کر دم پر رکھ دیں۔

## پٹاوری گوشت

### آجڑا

گوشت: انیس ہڈی کے 1/2 کلو	ہری مرچ: حسب پسند
آلو: درمیان سائز 3 عدد	برے دھنی کی پتیاں: 2 ٹیبل اسپون
مسٹر: 1 پاؤ	اورک پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ
نمک: 1 پاؤ	پیاز: درمیان سائز 2 عدد
کالی مرچ (پسی ہوئی): 1 چائے کا چمچ	تخمی: حسب ضرورت
دھنیا: 3/4 چائے کا چمچ	نمک: حسب ذائقہ

### تذکین

گوشت کے ایک ایک کچ کے چکڑے نکال کر کے دھوئیں اور گھی صاف  
کھڑے سے خشک کر لیں۔ انڈوں کے چار چار کھڑے کر لیں۔ آلو کو پھیل کر  
گول تھکے کاٹ لیں۔ ہری مرچوں کے بڑے ٹکڑے آلو اور پیاز گول ہونے  
کے دے کڑا دیں گرم کئے دے تیل میں آلو ڈال کر نرم کر لیں پٹاوری  
دھنیا سے پہلے تیل کر لیا زوال دیں دھنیا بعد لیا زوال کر گوشت ڈال  
دیں۔

گوشت ہکا پٹاوری دو بجائے تو دھنیا بھی تیل میں اور کڑا دیں آلو سے اتار  
لیں۔  
ایک دھنیا میں گوشت، دہی، دھنیا، اورک، نمک، پاؤ پانی بھی اور پاؤ  
پانی بانی ڈال کر گوشت کے نمک اور دھنیا آلو پر پکا لیں۔  
گوشت اچھا اور بجائے تو مسٹر ایل دیں گوشت گل جائے اور تھوڑا سا پانی باقی  
ہو تو آلو، پیاز، لہسن، ہری مرچ اور برا دھنیا ڈال کر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ  
دیں۔







## بلوچی فرائی کرشت

### آجندہ

گوشت (چربی سمیت): 1 کلو  
بری مرچیں (پکلی لیں): 8 عدد  
نمک: حسب ذائقہ  
سیاہ مرچ (کٹی ہوئی): 1 چائے کا چمچ  
سونف پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ  
لہسن کے جوئے (پکلی لیں): دس عدد  
پیاز (چرپ کر لیں): 1 عدد درمیانی  
تیل: 4 کھانے کے چمچے

## کشمیری سٹخ کباب

### آجندہ

قیمہ: 1 کلو  
اندے: 2 عدد  
سونف پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ  
لال مرچ پسی: دہلی: 1 چائے کا چمچ  
نمک: حسب ذائقہ  
ادوک: آدھا چائے کا چمچ  
زیرہ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ  
پیاز: 1 عدد  
سوکھا چمپ: 1 کھانے کا چمچ  
کھن: 2 کھانے کا چمچ

### تذکیر

بلوچی فرائی گوشت بنانے کے لیے سب سے پہلے گوشت کو اچھی طرح دھو کر اسکی چھوٹی چھوٹی بوئیاں کر لیں پتلی میں تیل گرم کر کے اس میں لہسن، بری مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔ لاسٹ گولڈن ہو جائے تو گوشت ڈال کر دس منٹ تک فرائی کریں نمک، سیاہ مرچ ڈال کر پانی کا تھینڈا دے کر دھیمی آگ پر پکا لیں۔ گوشت گھل جائے تو پیاز اور سونف پاؤڈر ڈال کر دس منٹ تک دم پر رکھ دیں۔ تندوری نان کے ساتھ سرو کریں۔

### تذکیر

قیے میں تمام مصالحے ڈال کر کھن کر کے پیس لیں۔ پھر اس میں کٹی پیاز، اندے اور دھو کھانے کے پتے کھن ڈال کر کھن کریں اب سینوں میں لگا لیں اور پارلی کیو کریں۔ برے پود سینے کی پٹنی کے ساتھ سرو کریں۔







# شیف مسز لبخاظمہ

## سے ملاقات



بہ آگے شادی اور بچہ تھا یا اس وقت؟

ج: میری شادی اور بچہ اور لورڈز ہی کہہ سکتے ہیں میرے والدین ڈوئٹس اور انگریزات کا بہت ہی زیادہ اہتمام کرتے تھے اور میرے سرسرا والوں کا میرے گھر والوں سے ملنا جلنا تھا اور پھر میری ساس نے پر پوزل دیا اور میرے والدین نے قبول کر لیا میرے والدین خود میرے شوہر کی آمد پر ان کے لیے کمانوں کا اہتمام کر دیا کرتے تھے اور خاص طور پر مجھ سے کمانے دراتے اور بتاتے یہ لٹی نے بنایا ہے۔ (ہنستے ہوئے بولیں)۔

دہلا پھر تو یہ بات درست ہے کہ دل کا راحت وعدے سے بڑھ کر رہا ہے؟ ج: ہاں آپ کہہ سکتی ہیں میرے شوہر بھی بہت پسند کرتے ہیں میرے کمانوں کو بلاشبہ کامیاب اور ذاتی زندگی کے لیے بہترین کوکنگ بھی لازمی جزو ہے اور اب تو 24 سال ہو گئے شادی کرنا اگلے سال ملور جو ٹی ہے۔ (ہنستے ہوئے بولیں)۔

ہذا آپ کے بچے کتنے ہیں اور کیا کرتے ہیں؟

ج: میرے چار بچے ہیں دو بیٹے اور بیٹیاں۔ بڑی بیٹی شیز: Indus Velly انڈس دلی کے لیے بحیثیت ڈیزائنر کام کر رہی ہے اور دوسرا بی: A-Level میں پڑھ رہا ہے۔ تیسری بی بی مینی میڈیکل میں اور

تہ بہت کچھ سیکھا

میرے دو بیٹی خواتین ہیں جو ان کے ساتھ کام کرنے والی ایک اب ساتھی کے ہیں۔ اب قارئین باور پنا مانہ کے نظر لینی کی زندگی کے چند پہلو لاتے ہیں جن کو ہم نے انٹرویو کی صورت میں کچھ لیا ہے۔

بچہ آپ کی ابتدائی تعلیم اور اعلیٰ تعلیم کیا ہے؟

ج: میں نے نیازی گر امر اسکول سے میٹرک اور انٹرمیڈیٹ کرنے کے بعد B.A کیا۔

ہذا آپ کی گھریلو تہ دار باں اور کوکنگ اسٹیلس وایکسپرنٹ کے جو اسے

تہ خدمات ہیں ان کو آپ کیسے Mannago کرتی ہیں؟

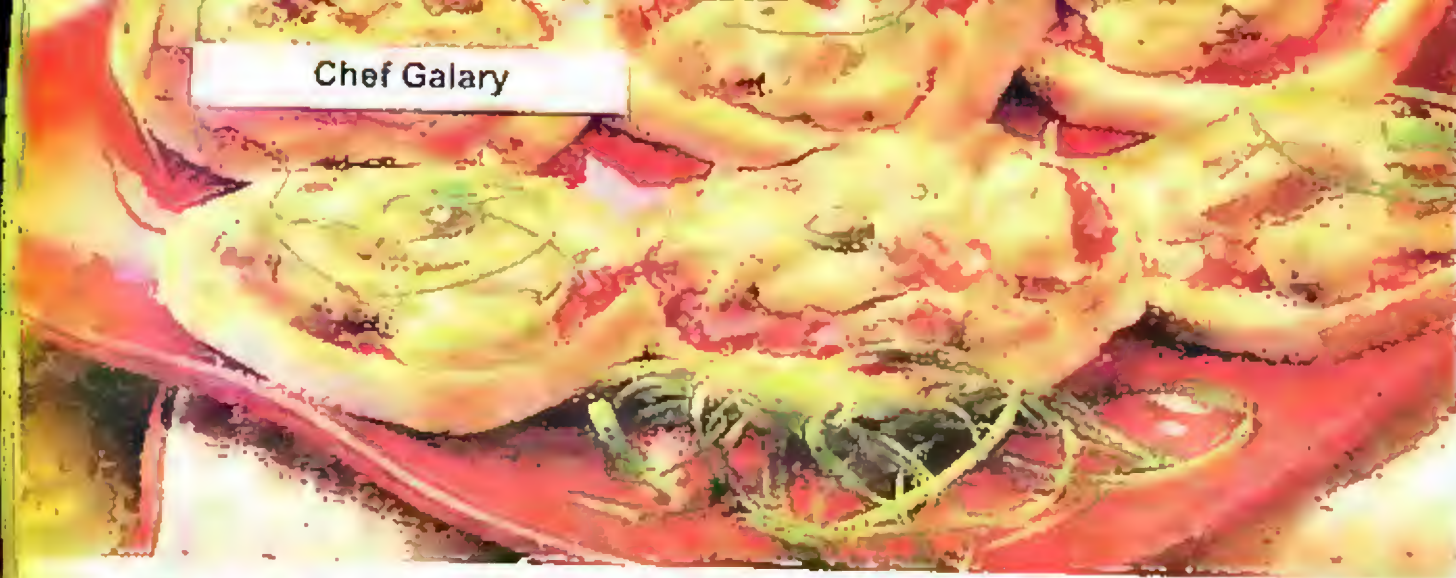
ج: میرے شوہر کمانے پینے کے بہت ڈوئٹس ہیں اور والدین کافی آخریات اور ڈوئٹس کا اہتمام کرتے تھے اور نسبت سے بچت نہ کمانے پکانے اور سجانے کا شوق ہوا اور میں نے گھریلو تہ دار یوں کے ساتھ ساتھ تھیلو اور رسالوں کے لیے بھی خدمات انجام دی ہیں رقی بات گھر کی تو میں سمجھتی ہوں ایک عورت اگر چاہے تو منظم طریقے سے احسن طور پر ہر ذرے رادی اور کر سکتی ہے۔

مسز لبخاظمہ کا ہم کسی شغاف کا محتاج نہیں جو کوکنگ ایکسپرنٹ کے ساتھ ساتھ کوکنگ اسٹانڈیشننگ کے امور بھی بخوبی ارا کرتی ہیں۔ لینی انگریز نے بے شمار پروگرامز بالترتیب: Indus T. and ملو پھیل Hum. رقی Ary چینل پر کیے۔

میں صبح سب کچھ دو، ہم چینل پر بحیثیت 'ہماں شیف اور رنگوں والا اور کانا بارانی کی کوکنگ کا اس میں بطور ماہر شیف کائناتس لینے والی اس شخصیت کا تعلق دلی کے انتہائی مہذب گھرانے سے ہے ان کے والد خود لذت کام و دہان کے موافق میں بہت ہی معیاری کمانوں کے ولد اور ہیں اور اس سرائے سے لینی بھی بہت جدت پسند اور نفیس طریقوں کو اپناتے اور کوکنگ کے ساتھ ساتھ بہترین کوکنگ اسٹانڈیشن کے طور پر مختلف صحیفوں پر اپنا خدمت انجام دے رہی ہیں نہ صرف ایک شراکت میڈیا پر بلکہ پرنٹ میڈیا پر بھی ماہنامہ 'سرخوان' (اردو) ماہنامہ Good Food اور دیگر رسالوں میں بحیثیت کوکنگ اسٹانڈیشننگ ایکسپرنٹ کے ملو: Ary رقی چینل کی 3 کوکنگ بکس Ary Zouq Cook Book میں

کوکنگ اسٹانڈیشننگ ایکسپرنٹ کی خدمات انجام دے چکی ہیں درمیان نام پر کوکنگ اسٹانڈیشننگ ایکسپرنٹ کی خدمات انجام دے چکی ہیں درمیان نام پر کوکنگ اسٹانڈیشننگ ایکسپرنٹ کی خدمات انجام دے چکی ہیں درمیان نام پر





سب سے پہلا چاہنا کہیں ہاؤس میں کاس 4 کا طالب علم ہے۔  
 جبکہ کوکنگ اسٹانڈلنگ کے دوائے میں آپ نے کن کن مشہور شغیات  
 کے ساتھ جو کیا؟  
 (ج) میں نے اسٹریٹف بک کے سلسلے میں نوید، عمران، نگہت، ندیم، اساجان  
 وغیرہ کے ساتھ بہت کام کیا مہر قی استاد سارہ جن کو کبھی نہیں بھول پاؤں گی  
 میں نے ان سے بہت کچھ سیکھا۔ یوں کچھ ایچ Any Zouq کی کک بک  
 کی پورن نیم کے تمام مشہور شیف اور پروڈیوسرز کے ساتھ کام کیا اور کر رہی  
 ہوں اسکے علاوہ منہا لیمینل کے اشتہار میں بھی کام کیا جو Food  
 Stylsh کی ہر انڈر ڈیزائن جس میں روا کی ڈیزائن اور پروڈیوسر پرویز  
 صاحب کے ساتھ کام کیا۔  
 پچہ آ پچہ کوکنگ کہنا زیادہ پسند ہے یا کوکنگ اسٹانڈلنگ کہنا؟  
 (ج) مجھے کوکنگ سے زیادہ کھانوں کوشت نئے اور جدت پسندانہ انداز  
 میں پیش کرنا زیادہ اچھا لگتا ہے اور یہ کام میں Any Cook Book  
 میں بہت دلچسپی سے کیا ہے۔  
 کھانا تو سب ہی بنا لیتے ہیں کھانے کو پیش کرنے کا انداز ہر کسی کو کم ہی آتا  
 ہے اور کوکنگ ایک سپرٹ اگر کوکنگ اسٹانڈلنگ بھی دیکھ کر کیا ہی بات  
 ہے۔  
 اس شعبے میں اپنی خدمات کے معاوضے کے بارے میں آپ کیا  
 کہیں گی؟  
 (ج) میں صرف اتنا ہی کہوں گی کہ ہمارے ملک میں ہر شعبے کے طرح ہمارے  
 شعبے میں بھی معاوضے انتہائی کم ہیں اور ہماری محنت کا معاوضہ نہ ہونے کے  
 برابر ہے۔ جبکہ دیگر ممالک میں اس شعبے میں کام کرنے والوں کو بہت سی  
 مراعات اور بہترین معاوضے ملتے ہیں۔





# Downloaded From Paksociety.com

## جلد کی نشاندہی کیلئے

ان سردیوں میں تھوڑا وقت دے کر نہائیں انہاتے وقت گرم پانی کے بجائے نیم گرم پانی کا استعمال کریں کیونکہ تیز گرم پانی کے استعمال سے آپ کے جلدی خلیے جل جاتے ہیں جس سے آپ کی جلد مزید خشک ہو جاتی ہے۔ صابن کو سختی سے رگڑنے کی بجائے آہستہ آہستہ اپنے جسم پر لگائیں تو لیے کی جگہ نرم دھاتھ کپڑے کا استعمال کریں اس سے آپ کی جلد زیادہ دیر تک نرم رہے گی نہاتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ صابن اچھی طرح سے آپ کے جسم سے صاف ہو جائے نہانے کے بعد موشیرا تر، تھیرسین یا عرق لگا کر استعمال کریں۔

ہفتے میں ایک دفعہ ملک ہاتھ بھی لیا کریں اس سے بھی آپ کی جلد نرم دھاتھ رہے گی ہاتھ ملک میں پانی بھر کر اس میں ایک کپ سوکھا دودھ اور ایک سے دو چائے کے چمچے بادام کا تیل اور دس قطرے کیٹو کے ایسنس ڈال کر پانچ منٹ کے لیے اس میں بیٹھ جائیں اور پھر صاف پانی سے نہائیں آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کی جلد کس قدر نرم دھاتھ ہو جائے گی۔

بالوں کے گرنے وغیرہ کی پریشانی زیادہ ہوتی ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ قدرتی نباتات کے ذریعے بہت سی چیزوں کا پتا چل گیا ہے جن کے ذریعے ہم اپنی ان پریشانیوں سے آسانی سے نجات پاسکتے ہیں مثلاً سردیوں میں لوگوں کو اناج کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اس کے علاوہ اچھی طرح پکی ہوئی تیزیوں، چاول، سوپ اور ڈیری دھاتھ بھی استعمال کرنا چاہئے اور گرم تیل کا مساج بھی ان کے لئے فائدہ مند ثابت ہوگا۔

مندرجہ ذیل امتیازی تدابیر کے ذریعے سے آپ سردیوں میں پیش آنے والی پریشانیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

آپ صابن، موشیرا تر اور دوسری بیوٹی پروڈکٹ کا ضرور استعمال کریں جو کہ آپ کی جلد کے لیے مناسب ہوں کوشش کریں کہ کیمیکل سے پاک جڑی بوٹیوں پر مبنی صابن استعمال کریں صابن کو بار بار تبدیل نہ کریں اس کے ساتھ ساتھ سب سے بی آکس کا استعمال لیں۔

اگر ہم اپنی جلد کو نباتاتی نقطہ نگاہ سے دیکھیں تو ہمیں اپنے مسائل کا حل آسانی سے مل سکتا ہے دراصل ہماری جلد قدرت اور انسانی برتاؤ پر انحصار کرتی ہے جس کو ہم تین اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔

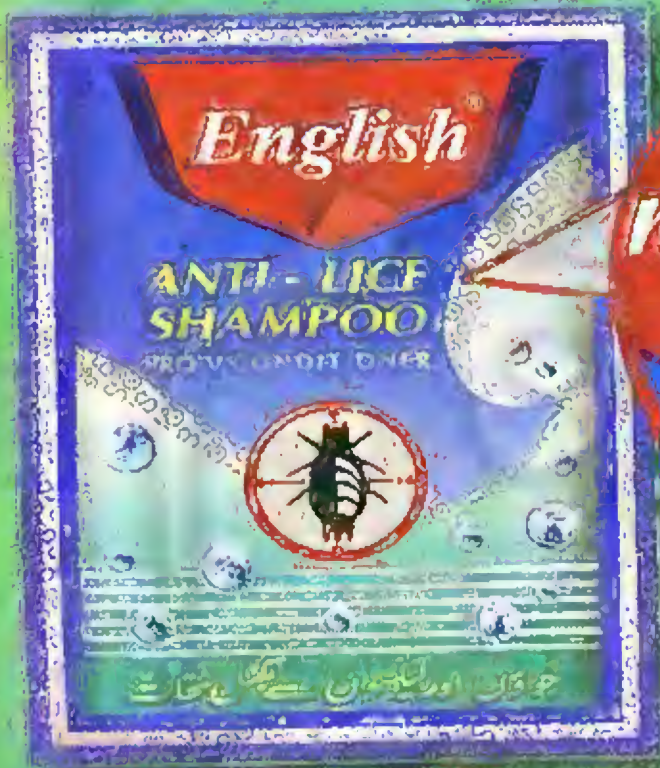
1) VATA 2) Pitta 3) KAPHA

ان تینوں اقسام کا تعلق ہوا، آگ اور پانی سے ہے Kapha قسم سے تعلق رکھنے والے افراد بہت ٹھنڈے اور اپنے غصے پر قابو رکھنے والے ہوتے ہیں Pitta قسم سے تعلق رکھنے والے افراد متحرک، مشغولی ہوتے ہیں جبکہ Vata قسم سے تعلق رکھنے والے افراد خیالوں میں رہنے والے تحقیقی اور مقابلہ پسند لوگ ہوتے ہیں Vata کا تعلق (سردی) Pitta کا تعلق (گری) Kapha کا تعلق (مون سون) سے ہوتا ہے وہ لوگ جن کا تعلق Pitta، Vata، Kapha اقسام سے ہے انہیں بدلتے ہوئے موسموں میں زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے مثال کے طور پر Vata اقسام سے تعلق رکھنے والے افراد کو گرمیوں کے مقابلے میں سردیوں میں خشک جلد اور



English

سر نہ کھجائیں...  
Healthy ہو جائیں!



HOLOGRAPHIC PRINT

اصل کی پہچان

5 منٹ میں جوڑوں اور لیکھوں سے مکمل نجات

READING  
Section



facebook.com/PAKSOCIETY1





پر جذب نہیں کر پاتے اس وجہ سے بھی ہمارے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو آپ صبح سویرے کھلی فضا میں سیر کرنا یا معمول بنالیں۔ کھلی فضا میں صبح لڑھکھک سے سانس لیں تاکہ صحت بخش ہوا پیچھڑوں میں پوری طرح داخل ہو سکے۔ صبح لڑھکھک سے سانس لینے کا طریقہ یہ ہے۔ بالکل سیدھی بیٹھ جائیں یا کھڑی ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ ہتھکڑوں سے سانس اندر کھینچیں۔ منہ بالکل بند رکھیں۔ پہلے پیچھڑوں کے نچلے حصے میں ہوا بھرنے کی کوشش کریں۔ اس کے لیے پیٹ کو تھوڑا سا باہر کی طرف پھیلا لیں۔ اب پیچھڑوں کے نچلے حصے میں ہوا بھرنے کی کوشش کریں۔ اس کے لیے پیٹوں کو تھوڑا سا باہر کی طرف پھیلنے دیں۔ اب پیچھڑوں کے اوپر والے حصے میں سانس کو بھریں۔ سارے عمل کے دوران سانس کو آہستہ آہستہ لگا تار اندر کھینچیں۔ یہ ایک باقاعدہ عمل ہے اس عمل کے دوران جسم کو تنگ نہ دینے کی کوشش نہ کریں۔ اس

بالوں کا گرنا آج کل ہر ایک کے لئے مسئلہ بننا جا رہا ہے کیونکہ غلط شیپڈ تفکرات صبح خوراک نہ لینے اور نیند نہ پوری ہونے کی وجہ سے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لہذا پہلے آپ یہ چیک کیجئے کہ ان میں سے کوئی پر اہم تو آپ کے ساتھ نہیں ہے۔ ہاتھ تین تین اور تین تین زون کا تیل کس کیجئے اور اچھی طرح مساج کر کے آدھے گھنٹے بعد واش کر لیجئے۔ نمایاں فرق محسوس کریں گے۔ ہاتھ آپ خوراک بھی صحیح لیتی ہیں اور آپ کی عمومی صحت بھی اچھی ہے۔ اس کے باوجود بال گر رہے ہیں تو آپ اپنا شیپڈ تبدیل کریں۔ ضروری نہیں کہ جڑی بوٹیوں والا شیپڈ استعمال کریں۔ دراصل تیل اور شیپڈ کا تعلق آپ کی جلد سے ہوتا ہے جو آپ کو سوٹ کرے وہی استعمال کرنا چاہئے۔ آپ ایسا شیپڈ استعمال کریں جو خشک بالوں کے لئے ہو۔

صحت میں اپنی سہولت کے مطابق تھوڑی دیر سانس کو باہر نکال دیں۔ دروازہ کھلی فضا میں دس سے پندرہ منٹ یہ عمل کریں۔ آپ خود میں نمایاں بہتری محسوس کریں گی۔

ہاتھ صحت سے پہلے آپ اپنی غذا پر توجہ دیں۔ ایسے کھانے اور سبزیاں استعمال کریں جن میں آئرن پایا جاتا ہو۔ سلاد، پالک اور سیب زیادہ استعمال کریں۔ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے آپ آئرن اور وٹامن ای کی گولیاں استعمال کر سکتی ہیں۔

ہاتھ مردھونے کیلئے باہم کی کھلی استعمال کریں۔ نہانے سے قبل زیتون کا تیل یا اینر آئل کا مساج ضرور کریں۔

# گرتے بالوں کا علاج



READING  
Section



باورخانہ کے پکوان

# Healthy Meal

مزیدار کمانے بلاھائیں آپ کے دوسترخوان کی زینت

READING  
Section





# جیلے موسے

ترکیب

آجڑیہ

۱۰۰ گرام سب سے پہلے پانی کو ہال لیس  
اور پھر بپ پانی اہل جائے تو اس کے  
اندرو جلی شامل کر دیں۔  
۲۰۰ گرام ایک بڑے برتن میں نکال کر اسے  
خنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں۔  
۳۰۰ گرام جو حصہ سرد کرنا ہو انہیں پھل کر اس کے  
اندرو کریم اور پائن اپل بھر لیں۔  
اب ڈش سرد کرنے کے لئے تیار ہے۔  
رہیں۔

جیلی: 100 گرام  
پائن اپل: 140.0 گرام  
کریم: 65 ملی لیٹر



READING  
Section





MONDAY



TUESDAY



FRIDAY



WEDNESDAY



THURSDAY



AAJ ENTERTEINMENT



# کٹا کٹ

## ترکیب

## آجڑاء

ہر ایک فرامیگ پن میں تیل گرم کر کے اس میں زرد اورک، لہسن پیسٹ ڈال کر خوب بھونیں اس کے بعد کئی لال سرخ، نمک، دل، گرد، کلچر، دھنیا پاؤڈر اور نمائز ڈال کر گھالیں جب اودھ گلا ہو جائے تو مغز شامل کر لیں اور خوب بھونیں اسکے بعد گرم مصالحہ پاؤڈر، کئی، بوئی باریک، اورک، ہری

تیل: 1 کپ  
نمک: 2 گرام  
سرخ سرخ (کئی، بوئی): 1 کھانے کا  
لہسن کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ  
زیرہ: 1 چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ  
کھن: 100 گرام (بغیر نمک والا)  
نمائز: 2 عدد (چوب کیے ہوئے)  
پیاز: 1 عدد بڑی  
دی: 2 کھانے کے چمچ

منہ کا دل: 2 عدد  
منہ گردے: 4 عدد  
منہ مغز: 2 عدد  
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ  
میز میٹھی: 2 گرام  
میز ہری سرخ: 5 عدد (کٹ لیں)  
میز دھنیا: 1 کپ چوب کیا ہوا





**NOVA** ... *The Wise Choice*

A vast range of light weight drinking glasses, stemware and jugs.



Section





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سہولت کی سہولت
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سہولت کی سہولت
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





## لبن شیریں

ترکیب

آجندہ

لگانیں اور پائے اپیل کے ٹکڑے ،  
اسٹرابیری اور بنانا جیلی خموزی سی کریم اور  
ان کے اوپر کسٹرز کی تہ لگادیں ۔  
۱۲ اسی ترتیب سے دوسری تہ  
لگائیں ۔ (نوٹ : اس کو پکانے کے لیے  
لکڑی کا چھپ استعمال کریں)۔

اس میں دینا کسٹرز کس کریں ۔  
۱۳ باقی دودھ میں جیلی ڈال کر پکائیں جب  
دودھ کھولنے لگے تو چھپ چلائے ہوئے دینا  
کسٹرز کا کسٹرز ڈال کر اٹا پکائیں کہ گاڑھا  
کسٹرز بن جائے ۔  
۱۴ سردیگ ڈش میں ایک تہ نوڈلز کی

۱۵ کریم پیالے میں ڈالیں اور دکھانے  
کے نیچے دودھ کے ساتھ پھینٹ لیں ۔  
۱۶ جیلی کو ڈبے پر رکھی ہدایات کے مطابق  
بنالیں اور خنڈا : دے پر پھونے چھوڑنے  
کیوب کٹ لیں ۔  
۱۷ خموزا : دودھ ایک پیالی میں نکالیں اور

سیب : 200 گرام  
اسٹرابیری جیلی : 10 گرام  
بنانا جیلی : 10 گرام  
کریم : 200 ملی لیٹر  
کسٹش : 10 گرام  
بادام : 10 گرام

دودھ : 1 لیٹر  
شکر : 200 گرام  
پائے اپیل ٹکڑے : 200 گرام  
اپنے ہوئے نوڈلز : (200 گرام) ۱/۲  
پکٹ  
کیلے : 3 عدد

READING  
Section



READING  
Section

# نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک منفرد  
فیلز  
نریشن  
خواہ صورت  
اور جواں  
رنگت کے لئے



TREND  
INTERNATIONAL  
www.trendintl.com

سینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے  
نساء وائٹننگ کریم لو





# شاہی ٹکڑے

شکریہ

آجندہ

نہ اب احتیاط سے سرونگ ڈش میں نکال لیں اور 10 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں پھر کئے ہوئے بادام چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سجادیں۔ بہ لذیذ خوش ذائقہ شاہی ٹکڑے تیار ہیں۔	خٹک دودھ ڈال دیں اور ہلکی آگ پر پکنے دیجئے۔ جب دودھ خدرے بجڑھا ہو جائے تو زردے کا رنگ ذرا سے دودھ میں گھول کر اوپر ڈال دیں۔	روز ایک فرانک چین میں سچی گرم کر کے توس حل لیں اور الگ پلیٹ میں نکال لیں۔ ایک چین میں دودھ اور الائچی ڈال کر خوب پکائیں 5 منٹ بعد توس ڈال کر	خٹک دودھ: 200 گرام سچی: 200 گرام زردے کا رنگ: چٹکی بھر چاندی کے ورق: 2 عدد بادام: 10 عدد (باریک کئے ہوئے)	ڈبل روٹی: 4 عدد (کٹ کر آئندہ ٹکڑے کر لیں) دودھ: 1 کلو چینی: 200 گرام پھوٹی الائچی: 8 عدد
---	---	--	---	--

Downloaded From  
Paksociety.com





# توت سیاہ

گلے کے درد، کورونا، اور سترائٹس کے لیے سترائٹس



ٹھنڈی، کھنی اشیاء کا استعمال، ماحولیاتی آلودگی، گرد و غبار، دھواں، سگریٹ نوشی اور خراشیم سے گلا متاثر ہوتا ہے۔ جس سے آواز کا بیٹھ جانا، گلے میں درد، ورم، خراش اور کھانسی جیسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ ادارہ قرشی کے ماہرین نے قدرتی توت کی خوبوں کا جائزہ لے کر انتہائی معیاری شربت توت سیاہ تیار کیا ہے۔ معیاری قدرتی توت سے بنا قرشی کا شربت توت سیاہ گلے کے امراض کیلئے ایک موثر دوا ہے۔ جس کے فوائد درج ذیل ہیں:

- گلے کے درد، ورم، خراش اور آواز کے بیٹھ جانے میں مفید ہے۔
- گلے کے غدود بڑھ جانے (Tonsillitis) کی شکایت میں موثر ہے۔
- سگریٹ نوشی اور خشک چیزوں کے استعمال سے گلے میں ہونے والی خراش کے لیے انتہائی مفید ہے۔
- خناق کے مرض میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

لہذا خالص اور معیاری توت سے تیار کردہ صرف قرشی کا شربت توت سیاہ ہی استعمال کریں

صرف شرعی  
توت سیاہ صرف  
قرشی کا ہی لا



READING  
Section

facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY | PAKSOCIETY



# باورچی خانہ آپ کے فاقہوں میں

## آجترہ

گرم مصالحہ: 1 چمچ چھوٹا

لال مرچ: 3 ٹپے

نمک: حسب ذائقہ

پن: 1/2 کار

چکن: 6 سے 7 ٹکڑے

سجی: فری کے لئے

## آجترہ

ہنر بینف: 1 کپ (ریٹھ کیے ہوئے)

ہیز اسوس: 4 کھانے کے چمچے

کریم چیز: 1/2 کپ

ہراوضیا: 2 کھانے کے چمچے

پائس اپیل اور چیز: گارنگ کے لئے

ٹیل: 2 کھانے کے چمچے

لہسن کا پیسٹ: 1 چائے کا چمچ

پیاز: 1 عدد (کٹی ہوئی)

شروم: 6 عدد (سلاؤس)

نمک: 1/2 چائے کا چمچ

کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ

اوریکا نو: 1 چائے کا چمچ

فریج لوف: 1 عدد (سلاؤس)



شاہی چنے (چھوٹے)



ہنر بینف مشرومز

## تزیین

سجی گرم کر کے نمک اور مرچیں ڈال کر پانی ڈال دیں اور چمچ سے ہلائیں  
نمک مرچ کس: دو جائے گی تو گرم مصالحہ ڈالیں تھوڑے دیر چانے کے بعد  
چکن ڈالیں ہلائیں اور کھٹے کیلے ڈھک دیں چکن گل جائے تو ابلے: دے  
پٹوں میں ملا دیں اور دس منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔

## تزیین

پہلے بریڈ کو آدھے انچ کے سائز میں کاٹ لیں۔

اب انہیں ہیز اسوس سے برش کر کے دس منٹ کے لیے بیک کر لیں۔

پھر اس پر فلنگ اور کریم چیز لگائیں۔

اب ہراوضیا، ٹیلرڈ چیز اور پائس اپیل کیو بڑا ڈال کر گارنش کریں۔

فلنگ کے لیے: دو کھانے کے چمچ تیل گرم کر کے اس میں لہسن کا

پیسٹ اور پیاز شامل کر کے دس منٹ کے لیے پکائیں۔

اب اس پر شروم، ہنر بینف، نمک، کالی مرچ اور اوریکا نو ڈال

ڈالیں اور پوہے سے اُتار لیں۔



## آجندہ

مرغی کا گوشت: ذرا بڑا کلو (سالم کھال سمیت)  
 نوڈلز (اہال کر): 100 گرام  
 نمک: حسب ذائقہ  
 چکن کیوب: ایک عدد  
 موٹا پھل کا تیل: ایک کھانے کا چمچ  
 ادورک (کوٹ لیس): دو چائے کے چمچ  
 لہسن کے جوئے: دو عدد (کوٹ لیس)  
 لہسن گراس (چوب کر لیس): ایک ڈنخل  
 ہلدی: ایک چائے کا چمچ  
 دھنیا پاؤڈر: دو چائے کے چمچ  
 لیموں کے پتے: دو عدد  
 لیموں کا رس: ایک کھانے کا چمچ  
 کارنشک کے لیے  
 ہری پیاز: چار عدد  
 بین اسپرائٹس (اہال روٹی): ایک کپ  
 انڈے (سخت اہال لیس): دو عدد  
 آلو (اہال کر سلائس کاٹ لیس): دو عدد



## تذکیب

سوس پزین میں آٹھ کپ پانی ڈال کر 35 منٹ تک اٹاپا کھیں کہ 6 کپ بنی تیار ہو جائے۔  
 گوشت سے کھال اور ہڈیاں الگ کر دیں اور گوشت کے ریشتے کر لیں سوس پزین میں تیل گرم کریں اس میں لہسن، ادورک اور لہسن گراس ڈال کر ایک سے دو منٹ تک پکا لیں۔ پھر ہلدی، دھنیا، چکن کیوبز اور گوشت کے ریشتے شامل کر کے خوب بھون لیں۔ لیموں کے پتے ڈال کر دس منٹ تک پکا لیں۔  
 سرد کرنے سے پہلے اس میں لیموں کا رس شامل کر دیں۔  
 سرد ہوگ ڈش میں اسے ہونے نوڈلز ڈالیں اور اس پر سوپ ڈال دیں۔ اسے ہونے انڈوں، آلو، ہری پیاز اور پیسز کے ساتھ ڈریٹنگ کریں اور گرم گرم سرد کریں۔

## آجندہ

جھینگے: 300 گرام  
 ہری پیاز: 1 عدد  
 انڈا: 1 عدد  
 ذیل روٹی: 4 سلائس  
 ہری مرچ: 4-5 عدد  
 کل: 1/2 پیالی  
 لہسن: 4-5 جوئے  
 ادورک: 1 درمیان کٹزا  
 تیل کا تیل: 1 چائے کا چمچ  
 سرکہ: 1 چائے کا چمچ  
 کارن فلوئور: 2 کھانے کے چمچ  
 تیل: تھنے کے لیے  
 نمک: حسب ذائقہ



## تذکیب

پہلے چور میں 1 عدد ہری پیاز 300 گرام جھینگے، 4-5 جوئے لہسن، 1 درمیان کٹزا ادورک، 1 عدد انڈا، حسب ذائقہ نمک، 2 کھانے کے چمچ کارن فلوئور اور 4-5 عدد ہری مرچ شامل کر کے ایک گاڑھا سا پیسٹ تیار کر لیں اور پالے میں نکال لیں۔  
 ذیل روٹی کے چار سلائس کو چار چار حصوں میں کاٹ لیں۔  
 پھر جھینگوں کا پیسٹ ذیل روٹی کے تمام حصوں پر لگا لیں اور اس پر کل پھنک دیں۔

اس کے بعد پزین میں تیل گرم کر کے ذیل روٹی کے سلائس دونوں طرف سے ڈیج فرائی کر لیں۔ مزید اشرمپ ٹوسٹ و سسیمی سیڈ

READING  
Section



یا ان سے باہر جن لوگوں سے روزمرہ انکا ساہمہ پڑتا ہے ان سے حراموں سے بچنا ایک عام سی بات بن گئی ہے بوجہ یہی کہ اخلاقیات کی حدود کو پار کرنے کی کوشش کرنے والے حضرات انہیں مسائل کی جنگی میں پھنسے ہوئے رہنے کی بنا پر مایوس کرنے کی سزا دیتے دکھائی دیتے ہیں جب وہ دینی و جسمانی اور -حاشی مسائل کو حل کرنے میں مصروف تمل ہوتی ہیں یہ بھی ایک بڑی وجہ ہے دینی دباؤ اور ذہنی پریشانی کی اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ:

دینی دباؤ کو کیسے کم کیا جائے۔

اس کے لئے ضرورت ہے کہ ہمیں اپنی سوتی اور نگر میں مثبت تبدیلی لانی ہوگی اگر آپ پر سکون رہنا چاہتے ہیں تو ایسا کرنا ہی ہوگا اور ضرورتی نہیں کہ ہر مسئلہ کا حل ممکن ہو زندگی میں کچھ مسائل ایسے ہوتے ہیں جن کو ہمیں ہر حال میں قبول کرنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی شخص کو مایوسیت سے ناروغ کر دیا جاتا ہے تو اس کو دل سے اسے قبول کرنا چاہئے اور اپنے لئے کبھی دوسری مایوسیت کو بندر بستہ

کرنے کی سعی کرنی چاہئے اسی طرح اگر کسی عورت کو طلاق دے دیا جائے یا کسی کو کاروبار میں نقصان ہو جائے تو اس صورت میں انہیں دینی و سماجی تعلیم سے قبول کرنا چاہئے۔ غلط سوچنے رہنا یا مایوسی کا شکار نہ جانے سے مسئلہ حل نہیں ہوگا ہمیں اس سے بھی بدتر حالات کو قبول کرنے کی ہمت پیدا کرنی ہوگی۔

ہمارے ملک میں ماہر نفسیات کی تعداد بہت کم ہے اور دینی سرگرمیوں کی تعداد زیادہ ہے اور یہ قے دن بوجہی چلی جا رہی ہے کیونکہ نفسیاتی علاج معالجے پر بہت زیادہ اعتراضات آتے ہیں جو کہ صرف وہی لوگ کر سکتے ہیں جو امیر ہوں جن لوگوں کی آمدنی کم ہو اور اس سے مکمل طور پر مستفید نہیں ہو سکتے اس کے لئے ضرورتی ہے کہ حکومت غریب دینی سرگرمیوں کے علاج کے لئے بندہ دست کرے تاکہ غریب اور نادار لوگ پیروں اور فقیروں کے

چنگل میں نہ پھنس جائیں۔ کیونکہ یہ جہلی جہ فقیر مریش کی

دینی حالت کو اور زیادہ خراب

کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے رہنمائی مکمل طور پر پامال ہو جاتا ہے۔

دینی دباؤ کا شکار مردوں کی نسبت زیادہ

تردد میں برتی ہیں اس کی ایک وجہ ان

پر بے جا پابندیاں بھی ہو سکتی ہے اور

اس کے علاوہ ان کی راہی مصروفیت

مردوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اسی

وجہ سے وہ جلد ہی دینی دباؤ کا شکار

ہو جاتی ہیں۔ اس کا بہترین حل یہ

ہے کہ اپنے آپ کو مصروف

رکھیں تاکہ پریشانی سے

نجات حاصل ہو۔

# ذہنی دباؤ اور اسکا حل



ہمارے معاشرے میں لوگوں میں ایک دوسرے کو برداشت کرنے کی قوت بالکل معدوم ہوتی جا رہی ہے اس بھاگی دوڑتی زندگی میں ہم روزانہ اس طرح کے حالات کا سامنا کرتے ہیں جیسے ٹریفک کا جام ہونا اور لوگوں کا کوفت و انتظار کے نتیجے میں مسافعات منہ سے نکالنا۔

کاروبار میں نقصان یا بروقت کام نہ ہونے کی سبب ماتحت افراد پر بے جا دباؤ پڑنا، بچوں کی پرورش، تعلیم و تربیت اور کردار سازی نہ ہونا یہ تمام وہ عناصر ہیں جو معاشرے میں دینی بیمار افراد پیدا کرتے ہیں۔

یہاں ایک بات اور قابل ذکر طور پر والدین کے گوش گزار کرنا چاہیے کہ موجودہ دور میں انکے بچے، بچیاں اسکول، کالج اور یونیورسٹی جاتے ہوئے ہر قسم کے دینی مسائل سے اس وقت دوچار ہوجاتے ہیں جب انکے جنسی طور پر حراموں میں گھس جاتا ہے جس میں بچوں کو گوارا انداز سے چھوٹا دیکھنا اور جیل بازی کرنا اور پھر دوسرا ہماری ماؤں اور گھر کے افراد کا بچوں کو بوجھتی ہوئی سر کے تقاضوں کے مطابق حالات سے سربراہ نہ ہونے کے بارے میں آگاہی فراہم نہ کرنا لوگوں اور خصوصاً لڑکیوں میں شدید دینی دباؤ اور عدم تحفظ کے احساسات کا پیدا ہونا لازمی ہو گیا ہے۔

(یہ تمام تازہ یا حرکات دین والے، تعلیمی ادارے کا پھلا طبقہ مثلاً چوکیدار، مالی، اور مدرسے کے مولوی حضرات یا پھر خاندانوں کے، و افراد جو بظاہر بہت مہذب حیثیت کے حامل ہوتے ہیں جن پر کوئی انگلی نہیں اٹھا سکتا لیکن بچے ان سے حراموں ہوتے ہیں اور دور بھانگنے کی کوشش کرتے دکھائی دیتے ہیں۔

اگر ان بچوں کی بروقت کاؤنسلنگ (گفت و شنید سے مسئلہ کا حل) نہ کی جائے تو وہ شدید دینی دباؤ اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو کر معاشرے کا نا اہل فرد بن کر رہ جائیں گے۔

ان حالات میں والدین اور اساتذہ بہترین کردار ادا کر سکتے ہیں اور انہیں دینی دباؤ سے نجات دلا سکتے ہیں۔

دینی دباؤ کی ایک وجہ خواتین اور خاص کر ملازمت پیشہ خواتین اور ان میں

دینی دباؤ (Dipration) کے لکوی معنی ہیں کہ بھی دینی کیفیت یا حالت جو کہ دور و نقصان یا بے بسی کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔

دینی دباؤ کی کیفیت دینی رطوبتوں دونوں دیکھتی ہیں۔ طویل عرصے تک دینی دباؤ کا شکار رہنے والے افراد شدید قسم کی نفسیاتی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

دینی دباؤ پیدا ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں گھریلو جھگڑے، غربت، بے روزگاری اور بہشت گردی، قتل و غارت گردی اور دیکھتی کی وارداتیں شامل ہیں اور ہر روز بڑھتے ہوئے جرائم اس بات کا ثبوت ہیں کہ لوگ شدید دینی خائشاں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

اتھو دیکھا دوسرا رخ یہ بھی ہے کہ ملکی اور غیر ملکی حالات کی اتھری اور جنگی مسائل کا زیادہ ہونا مسائل کی کمی۔ مسائل کو سستی کے باوجود حل نہ کر پانا، نا انصافی کا پایا جانا حقوق کی پامالی، ماحول کے مطابق ضروریات زندگی کا حصول ممکن نہ ہونا وغیرہ جیسے جذبات، رویوں کا منفی اثر، معیار زندگی کو بلند کرنے اور غربت کی سطح سے نیچے نہ کرنے کی بھاگ دوڑ میں ہم نے خود کو دینی و جسمانی سرگرمیوں سے ہٹا لیا ہے۔

کسی بھی شخص کے دینی سکون کے لیے اس کے گھر اور گھر کے باہر کا ماحول پر سکون ہونا ضروری ہے۔

جب کسی شخص کے حالات اور اس کے خیالات باہم مطابقت نہ رکھتے ہوں اور ان حالات کو اپنی منشا، کے مطابق بدلنا ممکن نہ ہو جائے اور اسی ماحول میں رہنا اس کی بھجوری بن جائے تو پھر انسان دینی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور انصافی سرگرمیوں سے ہٹا لیا ہے۔

اگر ان شخص کے حالات اور ماحول کو مثبت رویوں کی موجودگی میں درست نہ کیا جائے تو یہ دینی دباؤ آخر میں دماغی کمزوری اور پھر نفسیاتی بیماری کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔

ہاں! بالکل ایسے ہی جیسے کسی انسان کو جب غم آتا ہے تو اس کا چہرہ لال سرخ ہو جاتا ہے یا پھر اسے جسم کو ہینے لگتا ہے یا پھر اسکی آواز غیر ارادی طور پر تیز یا خفیف جیسی ہو جائے یا پھر اسکی سانس تیز چلنے لگے یہ تمام حالات شدید دینی دباؤ اور دینی دباؤ کی عکاسی کرتے ہیں۔

اسی طرح اگر کوئی شخص کسی بات کو اپنے اوپر سوار کر لے گا اور اسکے بارے میں سوچ کر دیکھ کر متاثر ہو جائے گا تو وہ دینی و جسمانی امراض کا بھی شکار ہو جائے

READING Section



کے اور مستقل طور پر اپنے آپ پر مادی نہ ہو سکے۔ کیونکہ ایک مقولہ بھی مشہور ہے کہ خالی ذہن شہنشاہ کا گھر ہوتا ہے۔

ذہنی دباؤ سے بچنے کے لئے آپ کو اپنے غم، حسد، خوف، ہمتی کی تلخیوں کو بھولنا ہوگا اگر آپ حسد کا شکار ہیں تو یقین کریں دوسرے کی نسبت آپ اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ کیونکہ مستقل کرہ سے اس شخص کی صحت، شکل و صورت، دماغی صلاحیتیں ذہنی سکون سب کچھ برباد ہو جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے آپ اپنے تفریحی پروگراموں کو ترتیب دیں اور ان تفریحات کے اوقات میں اضافہ کر دیں جس کے نتیجہ میں آپ کے ذہن پر اچھے اثرات مرتب ہوں گے۔ اپنے گھر والوں اور خصوصاً بچوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں تب ہی آپ ذہنی دباؤ سے نجات پا سکتے ہیں۔





# کمر

خورتوں کی کمر کا پتہ! دونا خوبصورتی کی علامت تسلیم کیا جاتا ہے۔ سڈ دل پیٹ کے اوپر چکی کمر چال (رفقار) کو بھی دل سونے والی کشش دلا کرتی ہے۔ اس لئے کمر کشش انگیز، ہائے رکھنے کی طرف بھی خاص توجہ دینی چاہئے۔

☆ زبون کے تیل کی روزانہ مالش، ورزش، دوسری کودنا، چٹا، تیرنا وغیرہ یہ تمام کام کمر کو چمک دار اور خوبصورت بناتے ہیں۔

☆ حمل کے دنوں میں زبون کے تیل کی روزانہ باقاعدہ طور سے مالش کرنا اچھا رہتا ہے۔

☆ زیادہ اونچا کچھ لگا کر سونا اور کمر بھٹکا کر لھنا، بیٹھنا یا چٹنا ترک کر دیں۔

☆ تخت یا لمبی، ہی سخت چار پائی پر سونے سے کمر کی ساخت کم بگڑتی ہے۔

☆ چکنائی والی خوردنی چیزیں کا زیادہ استعمال کرنے سے جسم کا سونا پنا بڑھتا ہے، جس کی وجہ سے کمر بھی موٹی ہو جاتی ہے اس لئے ان چیزوں کو کم اور پھل، سبزی، غیرہ کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے۔

## قابل توجہ باتیں

☆ ہلکا، انگوٹھ، سبب، ناشپاتی، بانی، انجیر، آلو بخارا، دکنی، انناس، آم، خرپوزہ وغیرہ پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ اس سے جسم زیادہ مضبوط رہتا لیکن موٹاپا نہیں دیتا۔

☆ ہلکا، موٹی، بگڑی، کاجر، چھندر، شمار، پالک، پیاز، کھیرا، وغیرہ سبزیوں کا کچا سا اؤکھا زبخت کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ چھوٹی اور نمک کا استعمال کم کریں۔ چائے اور کافی بجا استعمال اگر نہ کریں تو سب سے اچھا ہے۔ دن بھر میں ایک دو چائے سے زیادہ نہیں پینا چاہئے۔

☆ غذا کو شست کی بجائے سبزی کا استعمال زیادہ مفید اور غذا ایت آہستہ ہوتا ہے۔

☆ روزانہ مکھن ملائی، کھی، سترا زن استعمال کریں۔





ایک مشہور  
مکمل سکھان



خاک

مزلہ، زکام اور کھانسی سے  
کھنکھانے کی علامتیں



041-8847601-2 Fax: 041-8847607  
info@ashraflabs.com www.ashraflabs.com

اشرف الہیاء آرڈر (سپلائی) لیمٹڈ

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



گھر لو  
چٹک

فعل کرنے سے بال کرنا بند: وجہ نہیں ہے۔

## ہاتھ پاؤں کی جہن

لیپہ مار کا استعمال بہت مفید ہے۔

مسوز حوروں کا غلامی

اگر مسوئلے کو درست دیکھیں، تو یہ بہت سادہ اور واضح ہے۔ ہر مذہب ہر وقت ایسی صورت میں امر و نہی کے پہلوں کو پانی میں ہاتھ نہ مرنے کی بات کرتا ہے۔ مگر اس سے پہلوں کو ابھارتا اس کی، اس کو دھکتا جس پر نہیں تو نہیں فائدہ ہے۔

## کیمیائی علاج

اس درد کے پتے لے کر گزرتے ہیں بندہ گھر کے بندائیں اور رات کو جس جگہ پر  
 باریک ہائیں کر مٹھولا رہتے ہیں۔ ان قسم کی کسانوں کا یہ اب حادثہ ہے۔

پانے کے لیے

• بونی کا اہلکار ہانسی کے لیے اور جواب دہ بستی کے بانی کو پیسے دے گا ہزار روپے  
• بانی کے ہمسایوں چڑیاؤں، بونی بونی ہے۔ اتنی بونیاں، بونیاں =  
• بونیاں، چڑھنا، ان تمام علاقوں کے لیے بونی بونی بونیاں کے لیے ملنا  
• فائدہ مند ہے۔

مہندی

میرے مزاج اور گویوں کے ہاتھ پاؤں میں تھکن دیتی ہے، ایسا نہیں اوقات سے  
دلتی ہے۔ سرخسوں میں بھی، اور، سب تو اس کیفیت میں آئے، ہاں، پاؤں پر  
میزوں کی اپنی پائے تو کوئی غلطی کہ میں بدل جائی سب۔ مہر کی ٹائپ تمام  
میں کی مٹتی رہ جاتے۔

بالا کرنا

**READING**  
**Section**

میرے دل کا تیل لے کر ان میں تیل کی مقدار برابر پانی اور گندہ کی مقدار سے سر کی کھال پر نہانے سے آدھا ٹھنڈا ہو جائے گا۔ پھر کسی اندے والے شیشے سے مرہ جلا لیں، خشک کر لیں اور دجا لیں گی۔

لے جاں

نہایت نغمی روانہ، ش کی دہاں اور سفا کافی تینوں کا پاپو ذریعہ ترقی

تم نہیں۔ رات بھر کے لیے مجھ کو میں یہ یقین نبھانے سے ایک گھنٹہ پہلے مری۔  
مسیح کو میں پھر سادہ پانی سے دھو لیں، گھٹے، دہرازا پاؤں کے حصے، دل کو  
بہتر بنانے سے۔

نہایت افسوس کی بات یہ ہے کہ ان کے پاس نہ تو کوئی فنکارانہ صلاحیت تھی اور نہ ہی وہ اپنے فن کا صحیح انداز میں فائدہ اٹھا سکتے تھے۔

وہ بااثر میں ہنس کے لیے: "وہ کہہ رہا ہے کہ ایک آپ بھنڈیل کی گزری ہے  
 اب ایک تڑپ پانی ایک کسب شہد کے چنہ تڑپنے کس تڑپنے ہانے  
 ایک تڑپنے سر پر تڑپنے۔"

ایک سنیٹہ بند رہتا ہے۔ بابوں کی چمک، گھنٹے والی ہوگی۔

احمدیہ اہل بیت

نہا یہاں کے صدر پوز پٹھان ہیں۔

[illegible]

بہت پہنچنے سے سہا تہ روز چھٹی بید کا اسی حال نہ کریں۔

۱۰۰ روپی، پیڑ، درخت، اکھنڈ کھائیں، جو جنگ کی تپخیز کے ساتھ نمبر ۱۰۰



پاور چھانے کے پیکوان

Starter to Wow

ہلکے پھلکے کھانوں سے ایک مزیدار شروعات

Your Guest

Reading  
Section





## پیچہ حلام

ترکیب

آجڑاء

**NOVA®**  
GLASSWARE

کھٹے پکائیں۔  
اب ایک لڑائی بین میں تیل گرم کریں پھر اس میں پیاز براؤن کر کے تڑکے لگا دیں۔ تکی ہوئی براؤن پیاز، ادرک، بہری سرت، ہرادیسیا اور لیموں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ساتھ کس کر کے دو تین گھنٹوں کے لئے اہال لیں کہ وہ گل جائے پھر خوب کھونا لگائیں تاکہ اس میں گوشت اچھی طرح کس ہو جائے۔  
اب گرائینڈر میں دال کو اچھی طرح گرائینڈ کر لیں اور پھر بیف گرہوی کے ساتھ کس کر کے کھونا لگاتے ہوئے دو تین

دن پہلے دال کو رات بھر کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر اسے اسی پانی میں دو تین گھنٹوں کے لیے اہال لیں تاکہ وہ گل جائے۔  
درا پیالی تیل میں پیاز کو براؤن کر لیں اب پیاز آدھی نکال لیں اور بقیہ آدھی پیاز میں گوشت، نمائز کو تمام مصالحوں کے

لہسن: 2 کھانے کا چمچ (پہا ہوا)  
برہی سرت: 8 - 6 عدد  
بیف: 1 کلو  
پیاز: 4 عدد درمیانی  
تیل: 1 1/2 پیالی  
چاٹ مصالحے: حسب منشاء  
نئے کی دال: 1 پیالی  
سوٹک کی دال: 1/2 پیالی  
ماش کی دال: 1/2 پیالی  
جز: 1 پاؤ  
نمائز: 1/2 کلو

کندم: 1/2 کلو  
لال سرت: 2 کھانے کے چمچ  
زیرہ: 1 کھانے کا چمچ  
نمک: حسب ذائقہ  
چائینیز نمک: 1 کھانے کا چمچ  
دھنیا: 2 1/2 کھانے کے چمچ  
سفید زیرہ: 2 کھانے کے چمچ  
(پہا ہوا)  
ادرک: 2 کھانے کے چمچ (پہا ہوا)  
ہلدی: 1 کھانے کا چمچ  
سراف: 1 کھانے کا چمچ  
ادرک: 2 کھانے کا چمچ (پہا ہوا)





# Winter Temptations



App Store

Google play

www.kausarspices.com

READING  
Season





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سہولت کی سہولت
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سہولت کی سہولت
- ☆ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





## سوئیٹ فلورن

ترکیب

اجزاء

☆ پھر پہلے سے گرم کیے ہوئے اودن  
میں 35° پر 50 منٹ کے لیے بیک  
ہونے دیں۔  
☆ مقررہ وقت پر باہر نکالنے کے بعد  
10 منٹ کے لیے خشک ہونے دیں۔  
☆ سرد گڈش میں چمچے یا آئس کریم  
اسکوپ سے نکال کر سرد کریں۔

اور 1/2 کپ پانی شامل کریں  
پھر مزید بلیئنڈ کریں۔  
☆ یہاں تک کہ آمیزے میں شامل  
تمام اجزاء یکجان ہو جائیں اب  
آمیزے کو بلیئنڈ ڈش میں ڈال دیں۔  
اب ہنر ہیر کی مدد سے آمیزے کو ڈش  
میں یکساں رخ بناتے ہوئے پھیلا دیں  
اور لوف کی شکل میں بنالیں۔

☆ مکھن کو دو سلاخس میں کاٹ کر بڑے  
پالے میں ڈالیں اور اتنا پھینٹیں کہ  
مکھن کھلا کھلا ہو اور ہلکے رنگ کا  
ہو جائے۔  
☆ اب اس میں کارن فلور ڈالیں اور  
چینی، نمک، بلیئنڈ پاؤڈر، دودھ اور  
1 چمچ کریم ڈال کر بلیئنڈ کریں اسکے بعد  
اس آمیزے میں چوب کیا ہوا کارن

چینی: 1/2 کپ  
مکھن: 1/2 کپ (بغیر نمک والا)  
دودھ: 4 کھانے کے چمچے  
پانی: 1/2 کپ

کارن فلور: 2/3 کپ  
بلیئنڈ پاؤڈر: 1/2 چائے کا چمچ  
کارن: 1/4 کپ (چوب کیا ہوا)  
کریم: 1/3 پ  
نمک: 1/3 چائے کا چمچ

READING  
Section



# Medora

Lipsticks with matching  
Nail Polish

MATTE  
IN 91 COLOURS



SEMI MATTE  
IN 25 COLOURS



GLITTER  
IN 21 COLOURS



GLOSSY  
IN 28 COLOURS

*Colours  
impossible to ignore*



QUALITY  
NAIL POLISH  
REMOVER

READING  
Section

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you





## دال چولہ

### ترکیب

### اجزاء

کھونٹے ریڑیوں تک کہ اچھی طرح  
کاڑھا ہو جائے اور تیکان ہو جائے۔  
پیار کا خوب سارا بھجڑ کر کے اوپر سے  
ڈالیں اور کٹے ہرے دھنیے، لیموں اور ہری  
مرچوں کے ساتھ پیش کریں۔

نمک کے ساتھ الگ سے پیس کر رکھیں۔  
ہر کسی بھاری پیسے کا برتن لیں۔ اس  
میں پلینڈ کیا ہوا گیہوں، ٹماٹر کا پیسٹ،  
گوشت کے ریشے، چنے کی دال (اسے بھی  
کچھ دیر بھگو لیں)  
ہلدی، ہری مرچوں کا پیسٹ اور نمک ڈال  
کر کپتے رکھ دیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر تک

بھجڑ گئے ہوں اور جو کو دات بھر بھگو دیں۔ صبح  
پانی میں اہال لیں۔ جب گھن جائیں تو  
چھان کر پانی الگ بھا کر رکھیں۔  
ہر گوشت کو لہسن، اورک، پیاز اور نمک  
کے ساتھ اہال لیں اور ریشے الگ کر لیں۔  
اگلے ہوئے گیہوں اور جو کو لہسن پیسٹ کے  
ساتھ پلینڈ کر لیں۔ ہری مرچوں کو ذرات

ٹماٹر کا پیسٹ: 1 کپ  
اورک: 1 کھانے کا چمچ (کئی ہوئی)  
لہسن کے جوئے: 10 - 12  
ہلدی: 1/2 چائے کا چمچ  
چنے کی دال: 2 کھانے کے چمچ

گیہوں اور کپ  
پیاز: 1 عدد  
نمک: 1/2 چائے کا چمچ  
ہری مرچیں: 1/2 چمٹا نمک  
جوئے: 1 کپ  
گوشت: 250 گرام

READING  
Section



# تبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیکھئے

بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکے  
پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد  
کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔

تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس  
میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام چلدا کی قدرتی  
خاصیتیں رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

READING  
Section





## زعفران بریانی

Downloaded From  
Paksociety.com

ترکیب

اجزاء

- |                                    |  |  |                              |                          |
|------------------------------------|--|--|------------------------------|--------------------------|
| میں کس کر کے ڈال دیں۔              | بھون لیں۔                                  | پیاز تیل میں ہکا براؤن کر لیں پھر اس     | برای الاچھی: 4 عدد           | گوشت: 1 کلو              |
| تھوڑا سا تیل گرم کریں اور ریک      | بھیکے ہوئے چاولوں میں ایک چمچ              | میں گوشت اور ادورک، لہسن پیسٹ ڈال کر     | پیاز: 1 پاؤ (باریک کٹی ہوئی) | چاول: 1 کلو (بھیکے ہوئے) |
| چھوٹی پیاز اس میں براؤن کر کے چاول | ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ایک کئی رکھ کر ابال | اچھی طرح بھون لیں۔                       | ادورک: 1 کھانے کا چمچ        | تیل: حسب ضرورت           |
| کے اوپر ڈال کر دم لگا دیں۔         | لیں  | تھوڑا سا پانی، نمک اور ثابت گرم          | لہسن: 1 کھانے کا چمچ         | زعفران: 1 چمچی           |
|                                    | اب دہی میں تھوڑے سے چاول                   | مصالحہ ڈال کر بلی آج پر گھٹنے کے لیے رکھ | نمک: حسب ذائقہ               | لوہک: 8 عدد              |
|                                    | ڈالیں پھر گوشت کا مصالحہ ڈالیں اور باقی    | دیں۔                                     | سفید زیرہ: 1 کھانے کا چمچ    | ثابت کالی مرچ: 8-10 عدد  |
|                                    | چاول ڈال کر زعفران کو تھوڑے سے دہی         | جب گوشت گل جائے تو دہی ڈال کر            | دہی: 1 کپ                    | دار چینی: 2 درمیانے ٹکڑے |

READING  
Section



# Silkee®

Take  
The Silky  
Dress Test.



Now  
Available in  
SACHET  
PACK



بالون کی صفائی کرائیے



MOST WANTED FOR UNWANTED

READING  
Section





جب کبھی بھی کہیں چمک دکھ کی بات ہوتی ہے تو ذہن میں فوراً "موتی" کا تصور ابھر جاتا ہے۔ کسی کے دانت خوبصورت اور چمکدار ہوں تو ان کی آہریف میں بھی موتیوں کی مثال دیتے ہوئے کہا جاتا ہے کہ کتنے خوبصورت دانت ہیں موتیوں کی طرح۔ جن کے دو بچے ہوں تو وہ بھی یہی کہتے پائے جاتے ہیں کہ ایک ہمارا امیر اور ایک موتی۔ انفرس خوبصورتی اور چمک دکھ کی جب بھی بات ہوتی ہے تو ہمارے ذہن میں اور لوگوں پر بھی میرے یا موتی کا نام ہی آتا ہے۔

موتی ہر دور میں دنیا کے ہر کونے میں بیش قیمت چیز سمجھی جاتی ہے۔ شرق ہو یا غرب موتی کی دنیا باندھ کر ہے۔ دنیا بھر میں کڑوروں نہیں بلکہ اربوں روپوں کے "موتی" خریدے اور بیچے جاتے ہیں۔ لندن ایسٹ اینڈ میں "موتی" کے حوالے سے دنیا کی بڑی مارکیٹ ہے۔ "موتی" کا استعمال امراء کا مشغلہ ہے۔ عورتوں کے زیورات میں موتی کا استعمال تو کثرت سے ہوتا ہی ہے مرد بھی موتی بہت پسند کرتے ہیں۔ مردوں کی کٹریں دکائی کی برسات، ہمارا اور انگوٹھوں میں موتی کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔ دنیا کے شیوخ، امراء اور رؤساء اپنے شاہان لباس کے مختلف حصوں میں بھی قیمتی موتی کا استعمال کرتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ یونان سے تعلق رکھنے والے موتی بڑے دھم دھام آباد ہوتے ہیں۔ دوسرے اندر کے اندر بھی ایک چمک پیدا کر دیتے ہیں۔ ساتویں صدی عیسوی تک ماہرین کا یہی خیال تھا کہ موتی دراصل شبنم کے قطرے کی مجموعی شکل ہے۔ شبنم یا اوس کے قطرے پڑنے لگنے کے اندر ترقی کر ایک خاص مدت کے بعد موتی بن جاتے ہیں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ موتی شبنم کا روایتی کی ایک ابتدائی جڑی موتی شکل ہوتی ہے۔ شبنم یا اوس کے قطرے پڑنے لگنے کے اندر ترقی کر ایک خاص مدت کے بعد موتی بن جاتے ہیں۔

لہذا اس کے درمیان بن بلا یا سہمان بن جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک کشکاش اور کنکاش کی صورت پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں موتی کا نیوکلئس یعنی اندرونی مرکز ظہور پذیر ہوتا ہے۔ یہ ایک قدرتی کیمیائی عمل ہے۔ جس طرح کائنات میں اللہ تعالیٰ نے جانداروں کی پیدائش کا نظام بنایا ہے یکہ ایسی طرح موتی کے بننے کا عمل بھی ہوتا ہے۔

موتی کی کشش اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے جب وہ تراش تراش کے شکل سے گزر کر سامنے آتا ہے۔ اس عمل سے متعلق دنیا بھر میں ایک انڈسٹری قائم ہے۔

زمانہ قدیم سے ہی کشمیر اور سندھ کے موتی کو بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ عالمی مارکیٹ میں موتی کی پسندیدگی اور قدر و منزلت کبھی کم نہیں ہوتی۔

قدرتی یا چار ہزار سال سے بحر ہندھو صاف صاف، ریسی اور گھٹ آف منار موتی کی عالمی مارکیٹ کا دھبہ بنے ہوئے ہیں۔

چودھویں صدی سے سولہویں صدی کو پورپ کا زمانہ کہا جاتا ہے اس دور میں ہندوستانی موتی بڑی تعداد میں یورپ کی اعلیٰ و ارفع شخصیات، بادشاہ اور حکمران طبقہ ہندوستان سے لائے گئے۔ موتی کو اپنے بچنے اور سنورنے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ جب کمرستو فرکوئس نے سولہویں صدی عیسوی میں یورپ سے شرق تک مختصر راستہ دریافت کیا تو پھر موتی کا مرکز ہندوستان سے بخیر و محرب کا ساحلوں کی جانب منتقل ہو گیا۔

کمرستو فرکوئس نے وینزویلا اور پاناما کے ساحلوں سے بھی موتی کی بہت بڑی تعداد دریافت کر لی تھی۔

ایک یا سلف صدی کے ماہرین کیرتین اور پاناما میں پھیلیوں کے شکار کا زمانہ حد سے بڑھ گیا تھا۔ چنانچہ ہندوستان میں موتی پالنے والے گھونگے بھی پھیلیوں کے شکار میں لاپوتی کا نشانہ بن گئے۔ ایسے گھونگوں کی بڑی تعداد

گجلی کے شکار کی زد میں آ گئی جن کے اندر موتی ہوا کرتے تھے۔

1920ء کی دہائی میں نہایت عمدہ اور نفیس موتی کی پیدوار کے معاملے میں جاپان کا نام سامنے آتا ہے۔ گذشتہ ایک مہینوں سے دنیا کے اعلیٰ ترین موتی دنیا بھر میں بخیر و محرب سے برآمد ہو رہے ہیں۔ متحدہ عرب امارات میں شہریوں کی بڑی تعداد موتی کی صنعت و حرفت سے وابستہ ہے اور ان کی سب سے بڑی حقیقی آمدنی موتی کی بدولت ہی ہو رہی ہے۔

اٹھارویں صدی عیسوی سے انیسویں صدی عیسوی کے دوران انڈیا میں خوشحال پائی جاتی تھی چنانچہ اس زمانے میں یہاں موتی کی نشوونما بھی خوب ہوئی۔ 1920ء کی دہائی میں یہاں ایک موتی کی قیمت چند روپے ہزار روپے تھی۔

موتیوں کی طلب در سدر کی بڑھتی ہوئی اہمیت دیکھتے ہوئے عربین گائف کے ساحل پر اپنی گاؤں کے گاؤں آباد ہو گئے۔ موتی کے کاروبار سے وابستہ کھدائیوں نے ساحل کے قریب ہی بہت دیر کا بندوبست کر لیا تھا۔ دفن اور انٹھیں میں موتی کے کاروبار کے فروغ کے باعث یہاں موتی کو بڑی نشوونما ملی۔

دنیا کی مشہور شخصیات بھی اپنے بٹائو سنگھار میں موتی کا استعمال کرتی ہیں مثلاً ہائیڈ کی مشہور راواکارہ انجلینا جونی اور کرسٹینا اگیولر نے موتیوں کو ہزاروں لکھری بنادیا ہے۔ ہندوستان کی سرزمین پر موتی تمام جواہر میں سب سے اہم سمجھا جاتا ہے بڑی تعداد میں ہندوستان کے متعدد شہروں میں موتی کا کاروبار ہوتا ہے لیکن ہندوستان کے شہر بے پور میں چونکہ دیر و دیر ہوئی بہت بڑی منڈی ہے چنانچہ یہاں موتی کی تراش تراش اور خرید و فروخت بھی بڑے پیمانے پر ہوتی ہے۔ ہندوستان کے مہاراجہ بھوپندر اور اوجھ گیکو (1870 - 1856) کے پاس اسی موتیوں کا بہت بڑا گنجین تھا۔ مہاراجہ موتی کے بہت شوقین تھے۔ مہاراجہ کے پاس اگر چند روپے ہزار کے ہمارے ٹیکس ان کے پاس



سوتیلوں کی ایک امانہداری ہی پیش قیمت تھی۔ سوتیلوں کی اس مالیتیں  
سوتیلوں کی مالیت بر ملا لوی پاؤنڈ کے حساب سے 500,000 پاؤنڈ تھی۔  
یہ اس دور کی مہنگی ترین سوتیلوں کی مالیت تھی جو مہاراجہ بڑی وڈائی ملکیت تھی۔  
سوتی کا استعمال اور پسند مرد و عورت میں یکساں ہے لیکن خواتین میں اسے  
ایک جزو خاص کی اہمیت حاصل ہو گئی ہے۔ ہندوؤں، جھیکوں، گونگ، جھومر، ہار،  
کنکن وغرض خواتین کے سنگھار کی کوئی چیز ایسی نہیں ہے جس میں سوتیلوں کا  
استعمال نہ ہو۔ جبکہ مرد حضرات کے لیے چند مخصوص چیزیں ہی سوتیلوں سے  
مزین ہوتی ہیں۔

سوتی کسی زمانے میں امارات کا نشان سمجھا جاتا تھا۔ کیونکہ پیش قیمت سوتی ہر  
انسان کے بس کی بات نہیں تھی۔ مگر پھر رفتہ رفتہ ماہرین نے سوتیلوں کی نقل  
تیار کی اور اب پوری دنیا میں اصلی کے ساتھ نقلی سوتی بھی اپنی پوری آب  
و تاب سے چمک رہے ہیں۔

آج کل تو دلہنوں کے زیورات میں سونے چاندی سے زیادہ سوتیلوں کا  
استعمال ہوتا گیا ہے۔ جس رنگ کا دلہن کا عروسی جوڑا ہوگا، اسی رنگ کا  
خواب صورت پر آئے سوتیلوں کا سپین ہوتا ہے۔ اسی طرح دیسے کے لباس کا  
رنگ بھی لباس کے ہم رنگ ہونے کے زیورات سے مزین ہوتا ہے۔





## دلیشیس سوپ کارنر

فرانسیسی ویجی ٹیبل

چائٹیز ویجی ٹیبل سوپ

آجڑا

آجڑا

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| سیب: 1 کپ                           | کمز: 2 عدد (باریک کٹی ہوئی) |
| فرانسیسی (پمپکین) کٹی ہوئی: 1 پیالی | ٹماٹر: آدھا کلو             |
| لہسن: 1 چمچی                        | چکن اسٹاک: 4 پیالی          |
| نیاز ہوگی پتیاں: 12 عدد             | پیاز: 2 عدد                 |
| زیتون کا تیل: 4 کھانے کے چمچے       | برابریا: 1 عدد              |
| پنیر: آدھا کپ کھل لیں               | اویا سرخ: 1 کپ              |
| ٹمک سیاہ مرچ: حسب ذائقہ             | اویا سفید: 1 کپ             |

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| چکن: آدھا کلو                | ٹماٹر: 1 عدد                |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی): 1 عدد | بری مرچ: 2 عدد              |
| کماجر (کشی ہوئی): 1 عدد      | کرم بنالو: 1 چمچی           |
| چاول: 1 کپ                   | کالی مرچ (پسی ہوئی): 1 چمچی |
| نکھن: 1 کپ                   | ٹمک: حسب ذائقہ              |



تشرکب

تشرکب

تمام ہیزیاں اور دونوں طرح کے اویا کو ایک کھلے منہ کی دھچکی میں ڈال کر پانی ملائیں اور پندرہ منٹ تک پکھنے دیں پندرہ منٹ بعد چکن اسٹاک (پنچن) ٹمک سیاہ مرچ بھی: دہلی ماگر سویاں بھی ڈال دیں اور جیسی آٹھ پر آدھا گھنٹہ تک پکا لیں یہاں تک کے گاڑھا آئیزہ: دہنے تک نیاز ہوگی پتیاں اور لہسن کو گرینڈ کر لیں اس میں زیتون کا آئل ملا کر پیسٹ بنالیں اور پکھنے: دہنے سوپ میں شامل کر دیں۔ سوپ تیار ہو جائے تو پنیر شامل کر دیں۔

گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اٹھی طرح دھو لیں ساس: چچن میں نکھن ڈال کر گرم کریں اس میں پیاز ڈال دیں اور اسے ہلکا سا براؤن: دہنے دیں پیاز براؤن: دہ جائے تو کش کی ہوئی گاڑھا ڈال دیں دہ منٹ تک اسے بھی فرائی کریں ساتھ ٹماٹر کا گردا ٹمک اور گرم مصالحہ ملا دیں اور ایک دھچکی میں چاول ابال کر ان کا پانی نکال لیں اور چاول کا یہ پانی چکن میں ڈال کر پانچ منٹ تک پکا لیں گاڑھا ہونے پر کالی مرچ پھڑک کر پیالے میں نکال لیں اور خوش کریں بہترین اور لذیذ دہلی ٹیبل سوپ تیار ہے۔



# ہیف / مٹن بریانی

## آجستہ

## ترکیب



۱/۲ ایک کلو گرام میں مٹن، ایف، لونگ، بادی، کالی مرچ، دار چینی، سبز مرچیں، نمک، لال مرچ پاؤڈر، زمر، ادورک، لہسن کا پیسٹ، دھنیا پاؤڈر اور چار گلاس پانی ڈال کر اٹکا پکائیں کہ گوشت گل جائے اور تھری یا ۱/۲ گلاس پانی رو جائے۔  
اب تیل، لہنا، دہی، پود پنا اور ہرا دھنیا ڈال کر خوب بھیجیں تاکہ فرومد سماں جائے۔

۲/۲ اب الگ چین میں میز پات، نمک اور کالا زیرہ ڈال کر چاول ابا لیں۔

۳/۲ ایک کلو رو جائے تو چاول پھان لیں اور دوسری کلو میں تیار کئے ہوئے تورے کی تھلکا لیں اور پھر چاول کی تھلکا کر یہ مٹن ۲ بار کریں۔ یعنی ۴ تھلیں لگائیں اب نرودے کا رنگ ۳ تھلی پانی میں گھول کر ہر بانی پر ڈال کر دم دے دیں۔ لذ پڑ مٹن ایف بریانی تیار ہے

مٹن ایف: ۱ کلو  
لونگ: ۴ عدد  
کالی مرچ: ۶ عدد  
لال مرچ پاؤڈر: ۲ چائے کے کچے  
سبز مرچ: ۵ عدد  
ادورک (پھاوا): ۱ کھانے کا چمچ  
لہسن (پھاوا): ۱ کھانے کا چمچ  
تیل: ۱/۲ کپ  
زمر: ۱ چائے کا چمچ  
کالا زیرہ: ۱/۲ چائے کا چمچ  
دار چینی کے ٹکڑے: ۲ عدد (دریانی)  
نمک: حسب ذائقہ  
بادنی: ۱/۲ چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر: ۱ چائے کا چمچ  
چاول: ۱/۲ کلو  
میز پات: ۲ عدد  
لہنا: ۳ عدد بڑے  
دہی: ۱/۲ کپ  
پود پنا: ۱/۲ کپ (چوب لیاوا)  
ہرا دھنیا: ۱/۲ کپ (بہت پتے)  
نرودے کا رنگ: ۱ چمچ







## گوشت کے ذائقے پکوان

گولے کے مصالحے والے کباب

بیف کے پسندے

آجندہ

فیر: آدہ بر (3 بارشیں سے کٹا: 1/2 کلو)  
کچی: 2 چمٹا  
سرخ مرچ: حسب ذائقہ  
نمک: حسب ذائقہ  
ہار: 2 بڑی کھنسی  
شک و حنا: 1/2 بڑی کھنسی  
سینڈز: 2 کھنسی  
برانی والا پتلی: 2 عدد  
کالی سرخ: 6 عدد  
دار چینی: 2 کھنسی  
لوہک: 9 عدد  
سویا کھنسی یا انجیر: 1 یا 2

آجندہ

پسندے: آدہ بر  
پساوا گرم مصالحہ: 2 کھنسی  
بھنے ہوئے چنے: آدھی چمٹا  
خشخاش: 1/2 کھنسی  
نیل: 1 کھنسی  
پسی ہوئی لال مرچ: حسب ذائقہ  
ہرا و حنا: ایک چھوٹی کھنسی  
نمک: حسب ذائقہ  
ہی: ایک پاؤ  
سویا کھنسی: ایک عدد



تذکیب

تکاسارے مصالحے مل پر بارک ہیں کراک میں ملائیں۔  
چہ اس مرکب کو بننے میں ملائیں اور اسے مل پر خوب مٹیں تاکہ یہ اور بھی  
بارک ہو جائے۔ تھوڑے اور مصالحے کے اس مرکب کو ایک نسلے میں رکھیں۔  
اس کے تین بج میں انکو روکھیں پھر اس پر ایک پچھلی ڈال کر فوراً کسی  
برتن سے ڈھانک دیں تاکہ (الگارے کے کچی کے بھنے سے جو حواں  
اٹھے وہ باہر نہ نکلنے پائے۔ اسے کانی و برک بند رہنے دیں پھر کھول کر کچی  
میں تلی ہوئی ہار پھیں کر ملائیں اور گولے بنا کر کھنوں میں پرو کر آگ پر  
سجھیں۔ سیکنے کے دوران کچی پکائیں۔ انہائی مزیدار کباب بنیں گے۔

تذکیب

ڈھرا و حنا اور ہری مرچ کے سوا تمام مصالحوں کو بارک ہیں کر دیں  
پسندوں کے ساتھ ملا کر 3 سے 4 گھنٹوں کے لیے فرج میں رکھ دیں۔  
آدھی کھنسی میں تیل گرم کر کے پسندوں کو اٹھا لیں کہ وہی کے پانی میں ہی  
کھن چائیں ضرورت ہو تو حسب ضرورت پانی ڈال دیں۔  
تھوڑے جب تیل جائیں تو چوبیس سے اسی کر سرنگ و ش میں ہرے و سفید اور  
ہری سرخوں سے بھار شک کریں۔ لذیذ بیف پسندے تیار ہیں۔



**MEDICAM**

**MGC**  
Medicam Group of Companies

Dentist's **1st** Recommendation



**1**

**10 PROBLEMS  
SOLUTION**



یڈی کیمر وینٹیل کریم ہے۔ یہ انہی کی انکم مائٹم انشورنس۔

**Italiano<sup>®</sup>**

Permanent Hair Colour Cream

- ✓ Gives strength to hair
- ✓ Soft and glossy hair
- ✓ Even coverage
- ✓ No greys

*Colour Your  
Life*



**Nourishment for Hair With Silk Protein, Vitamin E & Hair Conditioner**

\*Available in **10** Different Shades



**READING  
Section**







## گوشت کے ذائقے پکوان

گوشت گوشت

آلو کے چائپ

اجزاء

اجزاء

گوشت: 1 کلو  
لہسن: 2 کھانے کے چمچے  
ادارک: 2 کھانے کے چمچے  
ہلہ: 4 کھانے کے چمچے  
(مسٹرڈ) رائی پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ  
بھٹی دان: 1 چائے کا چمچ  
نمک: حسب ضرورت  
مرخ مرخ: حسب ضرورت  
تیل: 1 پیالی  
اٹی: 1 پاؤ  
سبز دھنیا: 1 گھنٹی  
کری پتہ: 2 سے 3 عدد

چائپ: آدھ سیر  
آلو: آدھ سیر  
ادارک: 1 پھولی کاٹھ  
لہسن: 9 جوتے  
اٹی: 2 عدد  
ذیل روٹی کا چورا: حسب ضرورت  
نمک: حسب ذائقہ  
مرخ مرخ: حسب ذائقہ  
سبزی: آدھا پاؤ



تذکیب

تذکیب

سفید زیر اور دھنیا اتارنے پر ہلکا سا بھون کر چیس لیں۔ اٹی کو ہلکا کر اس کا پانی نکال لیں۔ گوشت میں پیاز، لہسن، ادارک، مسٹرڈ (رائی) پاؤڈر، نمک اور مرخ ذال کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ تیل میں کری پتہ اور مرخ ذال کر تیل میں آج درمیانی رکھیں۔ مصالحہ لگا دو گوشت تیل میں ذال کر بھون لیں۔ گوشت اٹنے ہی پانی میں گھس جائے گا ورنہ تھوڑا سا پانی شامل کر کے ہلکی آج پر کھالیں۔ گوشت گھس جائے تو سبز دھنیا سے کارڈشک کر کے سر د کریں۔

جوا اور کدو لہسن کے جوئے میں کران میں نمک اور مرخ میں ملا لیجیے۔ پھر چائپوں پر اس مرکب کا کھانا ڈھال لیں کر دیتے اور انہیں کچھ دیر کھلی لٹھا میں پڑا رہنے دیجیے۔ پھر فرائی چین میں تھوڑا سا کھلی ذال کر ات گرم کر سنے کے بعد چائپ فرائی چین میں بچھا دیجیے اور انہیں ہلکی آج پر کھنے دیجیے۔ کچھ دیر بعد انہیں کھلکھیر سے پائ کر دوسرے رخ بھی کچھ دیر تک بیٹھیں۔ چائپ اپنا پانی پھوڑیں گے اور اسی پانی میں گل بھی جائیں گے۔

پھر آلو کھن لیں (میش کر لیں) پھر اس میں نمک اور پیسی، روٹی کالی مرخ ڈالیں۔  
ہندوؤں کے ذائقے میں چائپ گل چکے ہوں گے آپ ان کے دونوں طرف آلو کا یہ بھرتہ لپ دیں اور اندوں کو چھینٹ کر چائپوں کو ان میں ڈالیں اور ذیل روٹی کے چور سے نیس روٹی کر کے اس میں آج لگی رکھیں۔ گولڈن براؤن دہ جائیں تو سر دنگ پلیٹ میں نکال کر پیش کریں۔



نئی تازگی بنیادیکھار

# newface™

100%  
NATURAL

Whitening  
Cream  
with extra  
whitening  
strength



-DAYS  
Whitening formula

READING  
Section





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سہولت کی سہولت
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سہولت کی سہولت
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





## گوشت کے ذائقہ پکوان

اسپیگینیٹی، ریڈ میٹ بالرو

ہر پیمانہ

آجنرہ

آجنرہ

ہری پیاز: تین عدد ہر ایک کات لیں  
کھن یا تیل: دو کھانے کے چمچے  
نمک: حسب ذائقہ  
چائٹنیز سالت: ایک چمچہ

اسپیگینیٹی یا نوڈلز: ایک پونڈی کپ  
ٹماٹو کچپ: آدھا کپ  
پلی سوس: پاؤ کپ  
سویا سوس: ایک کھانے کا چمچہ  
پیرا: 1/2 کپ

گوشت: 1/2 کلو  
پیاز: 3 عدد (بڑا سا تیار ایک کٹی ہوئی)  
اورک: 1/2 کپ (چوپ کی ہوئی)  
ہرا دھنیا: 1 کپ (چوپ کیا ہوا)  
ہری مرچ: 6 عدد  
لہسن: 1 کھانے کا چمچہ (پسا ہوا)  
تیل: 1/2 کپ  
دہی: 1/2 کپ  
بڑی الائچی: 3 عدد  
دارچینی: 1/2 چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)

زیرہ: 1/2 چائے کا چمچہ  
لوگ: 3 عدد  
کالی مرچ: 6 عدد  
سرخ مرچ: 1 کھانے کا چمچہ (کٹی ہوئی)  
ٹماٹو: 1 کھانے کا چمچہ  
ہلدی: 1/2 کھانے کا چمچہ  
دھنیا: 1 کھانے کا چمچہ (پسا ہوا)  
نمک: حسب ذائقہ  
کھوپرا: 1 کھانے کا چمچہ (پسا ہوا)

Downloaded From  
Paksociety.com



تذکیب

تذکیب

کھن پھیلا کر اس میں پیاز ڈالیں۔ ہکا فرائی کرنے کے بعد لٹاؤ  
سوس، پلی سوس، سویا سوس، چائٹنیز سالت اور نمک ڈال دیں۔  
تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ٹماٹو اور الائچی ہوئی نوڈلز ڈال  
دیں اور مزید پکائیں۔  
چند منٹ بعد اس میں گرم گرم تلی ہوئی میٹ بالرو ڈال دیں۔  
دش میں پہلے نوڈلز اور پھر میٹ بالرو ڈال لیں۔  
اور اس کے اوپر پیر چھڑک کر دمنٹ کے لیے اوون میں رکھ دیں۔  
مزید ارڈش تیار ہے گرم گرم پیش کریں شکر بلا پلی سوس کے ساتھ۔

گوشت دھو کر پانی پھیر لیں۔  
دہی، دہی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، لہسن، نمک، سرخ مرچ، ہلدی، دارچینی،  
زیرہ اور بڑی الائچی کس کر کے یہ دہی کا آمیزہ گوشت پر لگا کر ایک گھنٹے  
کے لیے رکھ دیں۔  
پہلے ایک پٹن میں تیل گرم کریں اور پیاز براؤن کریں اور نکال لیں۔  
پھر اب اسی تیل میں آمیزہ ملا کر گوشت ڈال دیں اور اتنا پکائیں کہ آمیزہ  
تیل پیوڑ دے۔  
پھر جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹو اور کھوپرے کو  
پیس لیں اور پھر گوشت میں ڈال کر خوب بھجھ لیں۔  
آخر میں فرائی کی ہوئی پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچ ڈال دیں گرما گرم دو  
پیاز درہنی یا نان کیساتھ کھائیں۔

READING  
Section



**BLUSH  
AND  
GLOW**

Soft  
touch®

# Peach Creme Bleach

Fruitfully bleaches unwanted  
hair and whitens skin



Dust and Pollution



Harmful Sun Rays



Ordinary Bleach Cream

سید  
کریم بلچ

ڈرائی اور بے رونق چہرہ کی وجہ سے صرف گندہ و غبار ہی  
نہیں بلکہ غیر معیاری سلیج کریم کا استعمال بھی ہے  
جس سے چہرہ خشک اور ڈھیچ ہو جاتی ہے

اب اپنا ٹین

گولڈن گرل سافٹ ٹچ پیچ کریم سلیج  
پیچ ایکسٹریکٹ کے ساتھ جو آپ کے غیر ضروری بالوں  
کو ہلکا کرے اور دے دے داغ گوراپن اور وہیلوٹ سافٹ  
سکین بخیر کسی نقصان اور جلن کے  
گورے سافٹ اور بے داغ سکین



**GOLDENGIRL®  
COSMETICS**

www.goldengirl.com



Find us on  
facebook.com

READING  
Section





# متوازن غذا آپ کو اسمارٹ بنائے

## غذائی حراروں کا چارٹ

غذائیں کے نام	حرارے فی اونس
بادام	90
خریزہ	10
کھن	200
کھجور	80
اندرت	200
اندے کی زردی	100
شہد	15
کیلا	20
پست	180
بھنا سرخ	100
انجیر	20
سیب	15

ان دونوں چارٹس سے ہم اپنے قد کے لحاظ سے اپنی غذا میں مناسب حراروں والی غذائیں شامل کر سکتے ہیں اس طرح حراروں کو مد نظر رکھتے ہوئے ذیل میں ناشتے کھانے اور دوپہر کے کھانے کے لئے تین قسم کے سینو ریے ہیں تاکہ اپنے لئے بہتر اور متوازن غذا کا حامل چارٹ منتخب کیا جاسکے۔

بڑا ہونا

## قد کے لئے وزن کا چارٹ

قد	کم از کم وزن	زیادہ سے زیادہ وزن
155 سینٹی میٹر	52.5	60.5
157 سینٹی میٹر	54.5	62.5
160 سینٹی میٹر	55.5	63.5
162 سینٹی میٹر	57.0	65.0
165 سینٹی میٹر	58.0	67.0
168 سینٹی میٹر	60.5	68.8
170 سینٹی میٹر	62.0	71.0
173 سینٹی میٹر	64.0	73.0
175 سینٹی میٹر	66.0	75.0
178 سینٹی میٹر	67.5	77.0
180 سینٹی میٹر	69.5	80.5
183 سینٹی میٹر	81.5	71.5

دلچسپ اور سہل رہنا ہر خاتون کی اولین خواہش ہے۔ اکثر خواتین اسمارٹ رہنے کے چکر میں کھانا چھوڑ کر رہتی ہیں جس کے نتیجے میں وہ کمزور ہو کر بہت جلد بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ جسم میں قوت و طاقت ہائی نہیں رہتی۔ ویسے بھی نوجوانی میں کھائی جانے والی خوراک اور آپ کی دیگر مصروفیات کبھی بھی آپ کو مونا نہیں ہونے دیتیں اس لئے لڑکیوں کو چاہئے کہ ڈانٹنگ کرنے کے بجائے ہمیشہ متوازن غذا کو استعمال کریں اس سے دواسمارت بھی رہیں گی۔

ایک زمانہ بھی تھا جب ربلی پتلی لڑکیوں کو پسند نہیں کیا جاتا تھا اور انہیں بھی بچپن کو خاص خوراک کھلاتی تھیں اور ان کی خوراک پر خاص توجہ بھی دیتی تھی۔ دلی پتلی لڑکیاں اکثر بیمار اور کمزور تصور کی جاتی تھیں لیکن آج سمارٹ رہنے کے شوق میں بچیاں غذا کی دی ہوئی نشتوں سے محروم رہتی ہیں۔ ہر چیز کے حوالے سے ان کہ ذہن میں یہ بات ضرور آتی ہے کہ اس میں بہت زیادہ کیلوریز ہیں اس لئے ہمیں نہیں کھانی چاہئے رفتہ رفتہ ان کا معدہ خوراک کو ہضم کرنے کی صلاحیت بھی کم ہو جاتا ہے پھر اگر وہ چاہیں بھی کہ کچھ کھالیں تو ان کا معدہ ساتھ نہیں رہتا۔

اس لئے اکثر لڑکیاں حضرات کہتے ہیں کہ ڈانٹنگ لڑکیوں میں منت فی بیماریوں اور کمزوریوں کو جنم دیتی ہے۔ خاص طور پر جب لڑکیاں ماں بنتی ہیں تو ان کا پتلا ہونے کا شوق اس وقت انہیں بہت مہنگا پڑتا ہے اس کا اثر بچے پر بھی پڑتا ہے بچہ صحت مند نہیں ہوتا۔ لڑکیوں کو چاہئے کہ دلی اور سمارٹ نظر آنے کا یہ خطا قسم کر کے اپنی صحت پر توجہ دیں اور صحت مند نظر آئیں کیونکہ "جان ہے تو جہان ہے" لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ حد سے زیادہ کھانا شروع کرریں کیونکہ ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں اعتدال پسندی آپ کو سمارٹ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور یہی اچھی اور صحت مند زندگی کیلئے ضروری ہے۔ بارہی خانہ کے اس شمارے میں ہم آپ کو کھانے کے متعلق غذائی حراروں اور قد و وزن کے متعلق معلومات فراہم کر رہے ہیں جو آپ کے لیے انتہائی مفید، معاون و مددگار ثابت ہوں گی۔

## کھانے کا چارٹ

ناشتہ	دوپہر کا کھانا	رات کا کھانا
دلیا و دودھ	اندے کا سوٹلے	چائپ جوس
چائے	موٹی کھن با سوپ	چٹائی سالاد
برسیانہ	فرائی انڈا نوٹ	گوشت لہو یا آلو
چائے	پاک پھل چائے	زرد سوٹلے کانی
شیریں	چنے کا پرائیا	مچھلی یا آلو
چائے	سالم اندے کا	فرز و لڑکان
	سلاڈر لڈو کیکز	چیری یا ڈیکس سلاڈ

بڑا ہونا

READING  
Section



جی آر جی

# غذائی الرجی کا تھم کرے

ایکٹی، پمپلز اور عام جلدی مسائل کو

زہی کے ساتھ ختم کرے

3 دن میں مٹا دے ایکٹی پمپلز کا ناام نشان

جی آر جی آپ کا سکن اسپیشلسٹ

**20% EXTRA**



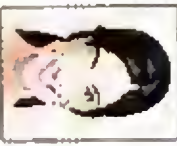
**Anti Acne**

**B-Lite**

**Fast Acting FORMULATION**

**WITH AVOCADO EXTRACT**

Gently removes the acne, Pimples & skin problems



**Fast Acting FORMULATION**



Manufactured by:  
**Cosmic Makers**  
Lahore - Pakistan.

www.blite.com.pk  
info@blite.com.pk

KOLAGE

READING Section





## چکن کے ذائقے

چکن فرائیڈ رائس

فرائیڈ ڈرم اسٹیکس

اجزاء

چاول: آدھا کلو  
مرغی: ہینڈ بڈی کے الٹی ہوئی (سوگرام)  
انڈے: 2 عدد  
سویا ساس: 4 سے 5 کھانے کے چمچے  
سفید سرکہ: 2 کھانے کے چمچے  
گاجر: 2 چھوٹی کٹی ہوئی  
چاندینیز سالت: آدھا چائے کا چمچ  
نمک: حسب ذائقہ  
کالی مرچ پسی ہوئی: آدھا چائے کا چمچ  
ہری پیاز: در عدد کٹی ہوئی  
بند گوبھی: آدھی کٹی ہوئی

اجزاء

چکن ڈرم اسٹیکس (مرغی کی ٹانگیں) 12 ٹکڑے  
نمک: آدھا چائے کا چمچ  
سفید سرکہ: 1 کھانے کا چمچ  
لیمون کارس: 1 چائے کا چمچ  
چاندینیز سالت: 1 چائے کا چمچ  
سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچ  
سویا ساس: 1 کھانے کا چمچ  
ان سب اجزاء کو چکن ٹکا کر ایک کھلے کے لیے  
چھوڑ دیں۔  
آہستہ: اشباہ  
انڈے کی زردی: 1 عدد  
نمک: آدھا چائے کا چمچ  
مید: 1 کپ  
پانی: 1 کپ  
چاندینیز سالت: آدھا چائے کا چمچ  
سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچ  
کارن ٹلاور: آدھا چائے کا چمچ  
ہٹلک پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ



ترکیب

☆ چاول اہل کر الگ کر لیں خیال رہے کہ چاول آدھے کپے اور ابلے ہوئے ہوں۔  
☆ نیل گرم کر بن اور انڈے سے کس کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔  
☆ چکن کے ٹکڑے، ہری پیاز، بند گوبھی، کالی مرچ، نمک، چاندینیز سالت، سویا ساس، سرکہ پختی میں ملائیں اور پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔  
☆ چاول شامل کر کے دم آنے تک چھوڑ دیں۔  
☆ چکن فرائیڈ رائس تیار ہیں۔ سلاوا اور پٹی سوس کے ساتھ نوش فرمائیں ذائقے کو بڑھائے گا۔

ترکیب

☆ ان نام چیزوں کو انہی طرح ایک برتن میں گس کر لیں آمیزہ تیار ہے۔ مرغی کو میدہ لگا کر اس آمیزے میں ڈبو کر کھل لیں اور sauce کے ساتھ پیش کریں۔





میں پکایا  
پیار سے کھلایا

PURE VEGETABLE

GHEE

Kisan

GANDLA

Kisan

SUNFLOWER

LEADING  
Section







## کچھ میٹھا ہو جائے

بیک اپیل وودھا آلمنڈ فلتنگ

بادام کی کھیر

آجستہ

آجستہ

بادام (کٹے ہوئے):  
چینی: چوتھائی کپ  
پانی: چوتھائی کپ  
انڈے کی سفیدی: 2 عدد

کھن (پکھلا: دا): تھوڑا سا  
بریک میز: آدھا کپ  
سیب (پھونے سائز کے): 6 سے 8 عدد  
کسٹرز (تیار شدہ): 2 کپ

بادام: آدھا کلو  
دودھ: 1 کلو  
چاول: 1 کلو  
عرق گلاب: حسب ضرورت

دسی گھی: آدھا کلو  
چینی: 1 کلو  
پستہ: 50 گرام



تذکیر

تذکیر

سیب کو چھیل کر اس کے درمیان میں سوراخ کر کے ج و غیرہ نکال کر کودے  
کو کھن اور بریک میز کے ساتھ ملا کر کوٹ لیں۔ اب بادام، چینی، پانی اور  
انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ یہ فیلنگ سیب کے سوراخ میں  
بھر لیں۔ ایک ڈش میں سیب رکھ کر اسے  $120^{\circ}\text{C}$  تکپس سے تیس منٹ  
بیک کر لیں۔ (ٹکالنے سے پہلے دیکھ لیں کہ سیب کھل گئے ہوں) کسٹرز  
کے ساتھ فوڈ اسٹامپلنگ کریں۔

پہلے چاولوں کو پانی میں بھگو دیں۔ اب بادام کی گری کو پانی میں گرم کر کے  
اس کے چھلکے اتار لیں اور باریک چیس لیں۔ ایک برتن میں دودھ اور چاول  
ملا کر اچھی طرح پکا کر گھوٹ لیں۔ اب بادام ملا کر پکائیں اور دسی گھی گرم  
کر کے اس میں ڈال دیں۔ ڈش میں نکال کر اسی طرح تاول فرمائیں یا  
فرق میں رکھ کر خشک کر لیں۔



# Make Your Skin FAIR & GLOW



Introduced  
**SHIFA BEAUTY  
PRODUCTS**

**N.M. Shifa  
Beauty & Herbal  
Cream**



**NATURAL  
FORMULATION**

Formulated & Ingredients by France  
**UMER ENTERPRISES  
PAKISTAN**

Shabbir A.S.M.: 03133570541 | Umar Khan: 03132047808  
Nazeer Khan: 0331-8008276

N.M.  
**Shifa®**  
Beauty Products

اول اس سیکشن میں پچان 465213 T.M. Regd. No. کا نشان





## کچھ میٹھا ہو جائے

کافی کیک

بیک پیسٹ کوکیز

آجسترو

آجسترو

میدہ: 2 کپ (اس میں 1/2 لی اسپون ویکنگ  
پاؤڈر ملا لیں)  
دودھ: 1/2 کپ  
انسٹنٹ کافی پاؤڈر: 2 لی اسپون  
مکھن: 125 گرام (نرم سی)  
وینا ایسنس: 1 لی اسپون  
شکر: 3/4 کپ (باریک سی)  
انڈے: 2 عدد

میدہ: 140 گرام  
شکر: 60 گرام  
مکھن: 45 گرام  
انڈے: 1 عدد (سفیدی اور زردی الگ کر لیں)  
سولگ پھلی: 60 گرام (بغیر نمک کے بھی  
ہوئی سونا سا بنیں لیں)



تذکیب

تذکیب

برتن میں گھی کا کراس میں کاغذ لگائیں اب کاغذ پر بھی چمکتائی لگائیں۔  
مکھن ایسنس اور شکر کو الیکٹرک ماسر سے اچھی طرح پھینٹیں کہ یہ نرم پھولا  
ہو اسکا دھابے۔ اب ایک ایک کر کے انڈے ڈال دیں۔ ساتھ ساتھ ماسر  
بھی چلاتی جائیں۔ میدہ اس میں ڈال کر مزید چلائیں۔ پھر دودھ اور کافی  
ملائیں، ماسر سے اچھی طرح پھینٹ کر اس آمیزے کو کاغذ گتے برتن میں  
ڈالیں اور سیالی آٹھ پر تقریباً 50 منٹ تک بیک کریں۔

میدے میں 1/2 اسپون ویکنگ پاؤڈر ملا لیں، شکر اور انڈے کی زردی کو  
خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ پھر میدہ ملا کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔ تیل  
کر حسب پسند شکل کے ہینک کاٹ لیں۔  
اب ان پر انڈے کی سفیدی برش سے لگائیں، اوپر سے سولگ پھلی چھڑک  
کر  $180^{\circ}\text{C}$  ( $375^{\circ}\text{F}$ ) پر پندرہ منٹ کے لیے بیک کریں۔ نکال کر  
مٹھا کر کے سرد کریں۔





# Jaiiza

BEAUTY CREAM

READING  
Section



Copyright No: 21092  
T.V.V. # 223190

POONIA

Manufactured By: Poonia Brothers (Pak)





# باقاعدگی سے ورزش کرنا اپنا معمول بنائیں

جوڈانس کے ۱۔ ٹیپس (Steps) پر مبنی ہے۔ بہت تیزی سے کیا جانے والی 'زمبا ایردک' خاص طور پر پیٹ اور جاتوں کیلئے ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے چونکہ کیا ہر روز فوری طور پر استہال ہو جاتی ہیں اس لئے وزن بھی تیزی سے کم ہو جاتا ہے۔

کمر اور جاتوں کے لیے ورزش:

کمر اور 'جاتوں' کے لئے دائیں ٹانگ کو آگے کی جانب پھیلائیں اور بائیں ٹانگ کو موڑ کر فرش پر ہی رہنے دیں پھر آگے کی جانب جھکتے ہوئے اپنا سر کھینچے پر تھیں اور دونوں ہاتھوں سے اپنا پاؤں قلم لیں۔

جاتوں کیلئے ورزش:

فرش پر سیدھی لیٹ جائیں اور اپنی دائیں ٹانگ اس طرح موڑیں کہ گھٹنا اور پاؤں کی جانب رہے۔ اب سر کو دونوں ہاتھوں سے تھام کر دائیں جانب اس طرح جھکیں کہ آپ کے بائیں بازو کی کہنی کی رخ دائیں گھٹنے کی طرف ہو جائے۔ اس دوران آپ کی کمر کا کچھ حصہ گھٹنے اور بائیں ٹانگ فرش سے لگے رہنے چاہئیں۔ اسی طرح بائیں ٹانگ کو رخ پر کریں چونکہ یہ تیزی سے ایردکس کی جانے والی زمبا ایردک ہے لہذا اس سے کیلوریز تیزی سے برن (Burn) ہوتی ہیں۔

ورزش:

فرش پر سیدھی لیٹ کر اپنی دونوں ٹانگیں آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں اور دائیں ٹانگ کو اوپر کرتے ہوئے دائیں پاؤں کی ایڑھی بائیں پاؤں کی اٹھیلیوں پر رکھیں اس کے ساتھ ہی توازن برقرار رکھنے کے لیے دونوں ہاتھوں سے سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں۔

مندرجہ بالا ورزشیں آپ کچھ سہل اور آسان بنانے میں معاون و مددگار ثابت ہوتی ہیں کیونکہ صحت مند و سڈول جسم ورزش کے باعث بن سکتا ہے۔

تو مکمل میڈیکیشن (Medication) موجود ہے۔ ایکسرسائز کرتے وقت جب آپ ناک کے ذریعے سانس باہر نکالتی ہیں (Exhale) کرتی ہیں تو یہ عمل خون کی صفائی میں مدد دیتا ہے اور گردوں کے ذریعے زہریلے مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ دیکھا جائے تو یوگا (Yoga) اور ایردکس (Aerobics) وغیرہ کسی 'میڈیکل ٹریٹمنٹ' سے کم نہیں۔ وہ تمام ورزشیں جو زمین پر پیٹھ کر یا لیٹ کر کی جاتی ہیں وہ جسم کے چھلے سے مثلاً پیٹ، جاتوں اور گولہاں وغیرہ کو سڈول بنانے اور 'کیلوریز' کم کرنے میں معاون ہوتی ہیں اور جو ورزشیں کھڑے ہو کر کی جاتی ہیں وہ کندھوں، بازوؤں اور کمر کے لئے بہترین ہوتی ہیں۔

ایردکس:

ایردکس میں زمبا ایردکس (Aerobics Zumba) ایک نئی چیز ہے

بچے کی پیدائش خواہ مارل ہو یا بذریعہ آپریشن، وزن کم کرنے کے لئے کبھی بھی فوری طور پر ورزش شروع نہیں کرنی چاہیے۔ بچے کی پیدائش مارل طریقے سے ہوئی ہو تو بھی ایک ماہ کے بعد ورزش شروع کریں اور اگر بچہ آپریشن سے پیدا ہوا ہے تو 6 ماہ بعد ورزش شروع کریں ورنہ کئی پیچیدگیاں ہو جاتی ہیں۔ اس دوران آپ کم کیلوریز (Calories) والی خوراک لیں اور کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کریں۔ آج کل ایکسرسائز کرنا بہت ضروری ہو گیا ہے کیونکہ نہ چاہتے ہوئے بھی خواتین بزرگ، چھپس اور کولڈرک لے ہی لیتی ہیں۔

اس لئے نہ صرف یہ کہ سونا پنا کم کرنے کے لئے ایکسرسائز کی جائے بلکہ اگر آپ مارل ہیں تو بھی روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ ورزش ضرور کریں تاکہ وزن بڑھنے نہ پائے اور آپ کی 'فلٹس' برقرار رہے۔ دیے بھی ورزش کرنے والے بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ خاص طور پر یوگا میں

Downloaded From  
Paksociety.com



READING  
Section



# وقت کی پابندی ضروری ہے

وگے آپ کو سستی باتوں سے  
منسوب کر سکتے ہیں

خود غرضی، لاپرواہی اور غیر ذمہ داری، اگر آپ ہر جگہ دیر سے پہنچنے کے عادی ہیں تو لوگ آپ کو ان منفی باتوں سے منسوب کر سکتے ہیں۔ وقت کا پابند نہ ہونے کا سب سے زیادہ نقصان خود آپ کو ہوتا ہے، نہ کہ دوست احباب، خاندان والوں یا آپ کے ساتھ کام کرنے والوں کو۔ لیکن دنیا اس پہلو سے ہرگز نہیں دیکھتی۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دنیا آپ کو قابلِ اعتماد سمجھے اور آپ کی خصوصیات کی تعریف کرے تو بالکل ناخیر نہ کریں۔

☆ **وقت کا بہتر استعمال کریں:**

اگر آپ کسی ضروری کام کے لئے وقت سے پہلے پہنچ گئے ہیں تو جو وقت آپ انتظار میں ضائع کرتے ہیں آپ کو چاہئے کہ وہ وقت ہفت یا گھر کے کسی مفید کام میں صرف کریں۔

☆ **ہر کام آخری منٹ کے لئے نہ چھوڑیں:**

اگر آپ کو صبح ساڑھے آٹھ بجے اٹھنا ہے تو 8:29 کا وقت ایسا نہیں ہے کہ آپ باقی کام ہنسنے لگ جائیں۔ ہر کام آخری منٹ کے لئے چھوڑنا مناسب نہیں ہے۔

☆ **وقت کے حصول کے لئے فون پر منحصر:**

مونا ہم اپنے دوستوں کو سچ کرتے ہیں یا ہینجر کو ای میل کرتے ہیں کہ "میں صرف 5 منٹ ہی تو لیت ہوں"، یہ سب آپ کے ناخیر سے آنے کو معاف نہیں کرتا۔

☆ **کیلنڈر کو نظر انداز نہ کریں:**

ضروری کام یا میٹنگ پر حیرت کا اظہار کرنے کے بجائے اپنے کاموں کو کیلنڈر کی تاریخ کے لحاظ سے ترتیب دیں۔ دن کے

انتظام پر اپنے کاموں کا جائزہ لیں اور اگلی صبح پہلا کام کون سا کرنا ہے اس کے لئے خود کو تیار کریں۔

☆ **متحرک ہونے کے لئے مشکلات کا انتظار نہ کریں:**

اپنے آپ کو متحرک کرنے کے لئے اس بات کی ضرورت نہیں ہے کہ کسی

مشکل وقت کا انتظار کریں۔ مناسب منصوبہ بندی نہ ہونے کی وجہ سے آپ کبھی بھی مشکل کا شکار نہ ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ وقت پر ہی ضروری کاموں کو کر لیں تو آپ کو کسی اور موقع پر مشکل کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

☆ **بے جا کام کا بوجھ مت اٹھائیں:**

حقیقت کا سامنا کریں اور اس بات کا تعین کریں کہ کون سا کام آپ کر سکتے ہیں اور کون سا نہیں۔ جو کام آپ نہیں کر سکتے انہیں منع کرنے کا حوصلہ پیدا کریں۔ وعدہ خلافی کرنے سے بہتر ہے کہ اس کام کا وعدہ ہی نہ کریں جو آپ نہیں کر سکتے۔

☆ **آپ سوتے رہ گئے:**

اکثر بہت زیادہ سونے کی وجہ سے آپ کے وقت پر اٹھنے کی صورت میں حاصل ہونے والے موقع ضائع ہو جاتے ہیں۔ ایک بہتر صبح کا آغاز ایک رات قبل ہی ہوتا ہے۔ ایک پرسکون نیند حاصل کرنے کے لئے اسمارٹ فون کو دور کر کے پرانی کتاب کو اپنا دوست بنا لیں۔

☆ **رات گئے تک چلنے والی تقریبات:**

اکثر لوگ دیر تک چلنے والی تقریبات یا شادیوں میں شرکت کے نتیجے میں گھر بھی رات کو دیر سے پہنچتے ہیں جس کی وجہ سے صبح دیر سے اٹھتے ہیں۔ اس طرح اس دن ان کے تمام کام ہی تاخیر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کوشش کریں ایسی غیر ضروری تقریبات میں شرکت ہی نہ کریں۔

☆ **اصل مسئلے پر توجہ نہ دینا:**

اگر آپ جلدی کام کرنے میں پرسکون نہیں ہیں تو اپنے اوقات کو منظم کریں۔ زیادہ کام کیا شام کے وقت انجام دینے چاہئیں؟ اپنے پاس سے اس بارے میں ضرور بات کریں کہ وہ اپنا کام شروع کرنے کا وقت صبح 9 بجے سے 10 کے درمیان رکھیں۔ اگر آپ اپنے کسی طبی مسئلے کی بنا پر رات کو جاگ رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



READING  
Section



# بول کہ لب آزاد ہیں تیرے

اس ماہ کا شاعر:

فیض احمد فیض

فیض احمد فیض کو 4 مرتبہ نوبل پرائز کے لیے (nominated) کیا گیا۔ فیض ایک انقلابی شاعر ہے۔ انہوں نے انگریزی اور اردو کے علاوہ ہندی زبان میں بھی لکھا۔

جور کے تو کوہِ گراں تھے ہم، جو پہلے تو جاں سے گزر گئے  
روئے رہیم نے قدم قدم تجھے یادگار بنا دیا

رات میں دل میں تیری کھوئی ہوئی یاد آئی  
یسے دیرانے میں چپکے سے بہا آ جائے  
جیسے سحر آؤں میں ہوئے سے ملے باؤں میں  
جیسے بیمار کو بے وجہ قرار آ جائے

فیض احمد فیض کی مشہور زمانہ نظم

☆ جو آج بازار میں پابجولاں چلو ☆

چشمِ نمِ جانِ شوریدہ کافی نہیں  
تہست عشق پر شیدہ کافی نہیں  
آج بازار میں پابجولاں چار

دست افشان چلو دست در قضاں چلو  
ناک ہر سر چلو ذرنِ بد اماں چلو  
راہِ تکتے ہیں سب شہر باناں چلو

حاکم شہر بھی، مجمع نام بھی  
حیرالرام بھی، سنگ و شام بھی  
میج ناشار بھی، روزگار کام بھی

ان کا دم سار اپنے سوا کون ہے  
شہر جاناں میں اب با صفا کون ہے  
دست قاتل کے شایاں رہا کون ہے

رخسہ بول باندہ بول لگے رو پتا،  
پھر بھی قتل ہو جائیں یا رو چلو

ماہنامہ ہادر چکی خانہ کے زیر  
اجتماع ہم نے ایک نئے  
سلسلے کا آغاز کیا ہے جس کا  
عنوان ہے اس ماہ کا  
"شاعر" اس سلسلے سے  
اس ماہ فیض احمد فیض کی  
ساگر کے وقع پر جو تاریخ  
13 فروری ہے ہم نے ان  
کی شہرہ آفاق نظم کا انتخاب کیا ہے جو قارئین کی نظر ہے۔

READING  
Section



آفتاب قرشی



قدرتی لذت --- مکمل صحت

شہد، قدرت کی انمول نعمت، جسے آفتاب قرشی آپ تک پہنچاتا ہے۔  
خالص پن کی سدا بہار روایت کے ساتھ۔ تاکہ آپ کے پیاروں کو ملتی  
رہے اصل شہد کی قدرتی لذت اور مکمل صحت۔

انسٹنٹ

جوشانده



100%  
Pure Herbal Tea



فلو، نزلہ اور زکام اب ملے مکمل آرام  
سردیوں میں فلو، نزلہ اور زکام تو ہیں عام۔ آفتاب قرشی جوشانده اپنی نچرل خوردوں  
کے ساتھ، نزلہ اور زکام میں فوری آرام پہنچائے، زندگی میں سکون لائے۔



Aftab  
Qarshi

AFTAB QARSHI DAWAKHANA Muzamli Town, 20-km, Multan R  
Chong Lahore-Pakistan. Ph: 042-37611533, 37614176-6

Fax: 042-37611532 email: aftabqarshi@hotmail.com Web: www.aftabqarshi.com

READING  
Section





یہ شمارہ پاک موسمی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

## مجموعہ خاص کیپول ہیری:-

✧ ہر ای ٹیک آن لائن پڑھنے

✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف

## ساتزوں میں اپلوڈنگ

سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی

✦ عمران سیریز از منظر کلیم اور

ابن صفی کی مکمل ریخ

✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے

کے لئے شریک نہیں کیا جاتا

✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای ٹیک کا پرنٹ پر یو یو

ہر یوسٹ کے ساتھ

✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے

## ساتھ تبدیلی

✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج

✦ ہر کتاب کا الگ سیشن

✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ

☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

## We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤن لوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر مستعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
**Facebook**

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety](https://twitter.com/paksociety)



# غریب صورت مانتہ

غریبورتی چہرے کی دلکشی کا

راز ہے مانتہ یعنی کشمکش کرتے ہیں

صاف ستھرت ہاتھ، نفاست سے تراشیدہ ناخنوں والے حسین ہاتھ جن پر  
میلے سے نیل پاش گئی، دوسب کی نگاہوں کا مرکز بنتے ہیں۔ غریب  
سرف چہرے کی دل آویزی اور دلکشی کا نام نہیں ہاتھ بھی کشمکش کرتے  
ہیں۔ غریبورت ہاتھ آپ کے سلیقہ کے عکاس ہوتے ہیں اس بات کے  
آپ اپنے آپ پر بھر پور توجہ دیتی ہیں اور اپنے آپ سے غفلت نہیں  
رہتیں۔ آپ کے حسین ہاتھ آپ کی نفاست کا مدبرانہ نمونہ ہیں ان ہاتھوں



اگر آپ کے ناخن سفید اور بے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو پروٹین والی غذاؤں کی ضرورت ہے۔ جیسے گوشت، انڈا، دالیں وغیرہ۔  
دنا سن اسے اور دنا سن بل کھیلے بسکس کی گیت بھی ناخن خراب ہوتے ہیں۔

دنا سن اسے اور دنا سن بل کھیلے بسکس کی گیت بھی ناخن خراب ہوتے ہیں۔

جبکہ دنا سن ڈی کی کو دور کرنے کے لیے شہد، غیر دینا: دس گے۔

نئی کیور

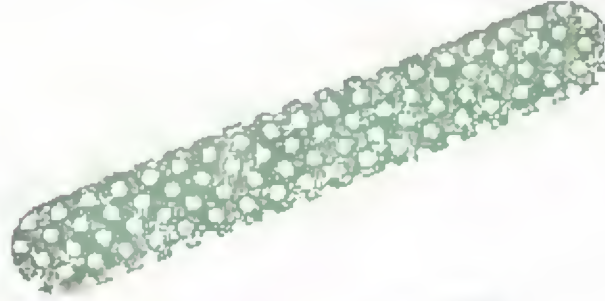
اپنے ہاتھوں سے دنا دور کے ذریعے نخل پالش اتار لیں۔ پھر ہاتھوں پر کوئی اسپا ساولوشن لگا کر ہلکے ہلکے مساج کریں۔

اب ایک پ میں نیم گرم پانی لے لیں۔ اس پانی میں عرق کا اب یا کسی خوشبو کے چند قطرے ڈال لیں۔

اب اس پانی میں اپنے ہاتھ ڈال دیں اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کو ملیں۔

ہاتھوں کے ناخن ہادی سب سے زیادہ توجہ چاہتے ہیں۔ یہ ناخن ہماری انگلیوں کی پوروں کے محافظ ہیں۔ ان کی وجہ سے ہمارے ہاتھوں کا کنٹرول صحیح رہتا ہے۔ ناخنوں کو بہت زیادہ صفائی ستھرائی کی ضرورت، رتی ہے۔ حفاظت صحت کے اصولوں کے مطابق تو لمبے ناخن دیکھا منہ صحت ہے لیکن کیا سمجھیں اس فیشن کا کہ لمبے ناخنوں کے بغیر دنا نہیں جاتا۔ لمبے ناخن رکھنے میں کوئی مضائقہ نہیں اگر آپ ان کی دیکھ بھال کر سکتی ہیں۔  
ناخنوں کو مستقل ٹائل کرنے کی ضرورت دیتی ہے تاکہ ناخنوں کے کنارے ہموار رہیں۔

ناخنوں کو ایک سائز میں تراشیں، انہیں کاٹنے دقت جز سے نہ کاٹیں کیونکہ اگر زیادہ ناخن کٹ گیا تو انگلیوں کی جلد کے کٹنے کا بھی ڈر ہوگا۔ ڈاکٹر سے



پرکاش کی چوڑیاں الگ چھب دیتی ہیں۔ نرم دلائم اور گداز ہاتھ حسن نسواں کی بھر پور عکاسی کرتے ہیں۔ نرم دلائم اور خوبصورت ہاتھوں پر چوڑیاں، مہندی اور ناخن پالش لگ کر ایسے دیکھتے ہیں جیسے سونا، نازک انگلیوں میں خوبصورت انگوٹھیاں اور چھلے آپ کے ہاتھوں کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔

لیکن افسوس کی بات ہے کہ اکثر لوگ اپنے ہاتھوں سے غفلت برتتے ہیں۔ ہم اپنے چہرے پر توجہ دیتے ہیں، فیشن کر داتے ہیں۔ ٹیکیزنگ دیکھ سکتے ہیں ہاتھوں کی طرف توجہ دینا بھول جاتے ہیں ہمارے ہاتھ جسم کا سب سے فعال حصہ ہیں۔ ہم ان سے دن بھر میں لاتعداد کام لیتے ہیں، ڈزٹینس، صابن، کیمیکلز، طے پانی اور مصالحہ جات میں دھبے سے ہمارے ہاتھ بہت جلد کھر دے اور بے رونق ہو جاتے ہیں۔ ان میں سختی پیدا ہو جاتی ہے جبکہ ہم ناخنوں پر بھی کم ٹائم نہیں کرتے انہیں زبے کھولنے اور چیزیں کھرچنے اور کپڑے اور چیزوں میں دستا ہال کرتے ہیں۔ جس سے ہمارے ہاتھ کے ناخن نوٹے پھوٹے لگتے ہیں۔ ان کی رنگت سفید یا زرد ہو جاتی ہے۔ ان کے خمیہ بگڑ جاتی ہے جس سے ہاتھ بھدے لگنے لگتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے ہاتھوں کا خاص خیال رکھیں اور کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ نئی کیور کر دلائیں۔

ہم اپنے ہاتھوں کو استعمال سے تو نہیں روک سکتے البتہ ان کے استہال کے بعد ان پر توجہ دے کر ہاتھوں کو خراب ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ ایک حل یہ بھی ہے کہ ہم کپڑے دھوتے، بوتل دھوتے اور کیمیکلز طے پانی میں ہاتھ

ڈالنے دقت ریر کے دستا نوں کا استعمال کریں جس کی بدولت ہمارے ہاتھ کیمیکلز کے معنرات سے محفوظ رہیں گے۔

کپڑے اور برتن دھونے کے بعد اچھا سا اینڈلوشن یا کریم ہاتھوں پر ملیں تاکہ کاسٹک سے جو ہاتھ خشک ہوئے ہیں ان کا تدارک دے سکے اور ہاتھوں سے کاسٹک کی سفید تہہ ڈال دے سکے۔

دات کو سوتے وقت لاڑا اپنے ہاتھوں پر کولڈ کریم یا لوشن لگا کر سوئیں تاکہ دن بھر کے کام کاج سے ہاتھوں میں جو سختی پیدا ہو گئی ہے وہ نرمی میں بدل جاتے۔

موسم کے اثرات سے بعض اوقات ہاتھ پھٹنے لگتے ہیں ایسے میں ان کو خشک دنا لے کر دیکھیں اور ان پر ہاتھ پاؤں پھنسنے والی کریم ضرور لگائیں۔

پانچ منٹ تک اپنے ہاتھوں کو نیم گرم پانی میں رکھیں پھر کال کر اپنے ناخنوں کو صاب دیں۔ ناخنوں کے گرد کیو نیل کی تہہ کو صاف کریں اور پھر دوبارہ نیم گرم پانی میں اپنے ہاتھ لوشن لگا کر ڈیوئیں اور دنا سن ہلکے ہلکے مساج کریں۔  
پانچ منٹ بعد ہاتھوں کو کال کر تویہ سے پوچھ لیں اور ناخنوں پر نخل پالش کے دو کوٹ لگائیں۔ خواصورت، اشٹاف، نرم دنا نازک ہاتھ آپ کی شخصیت کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔

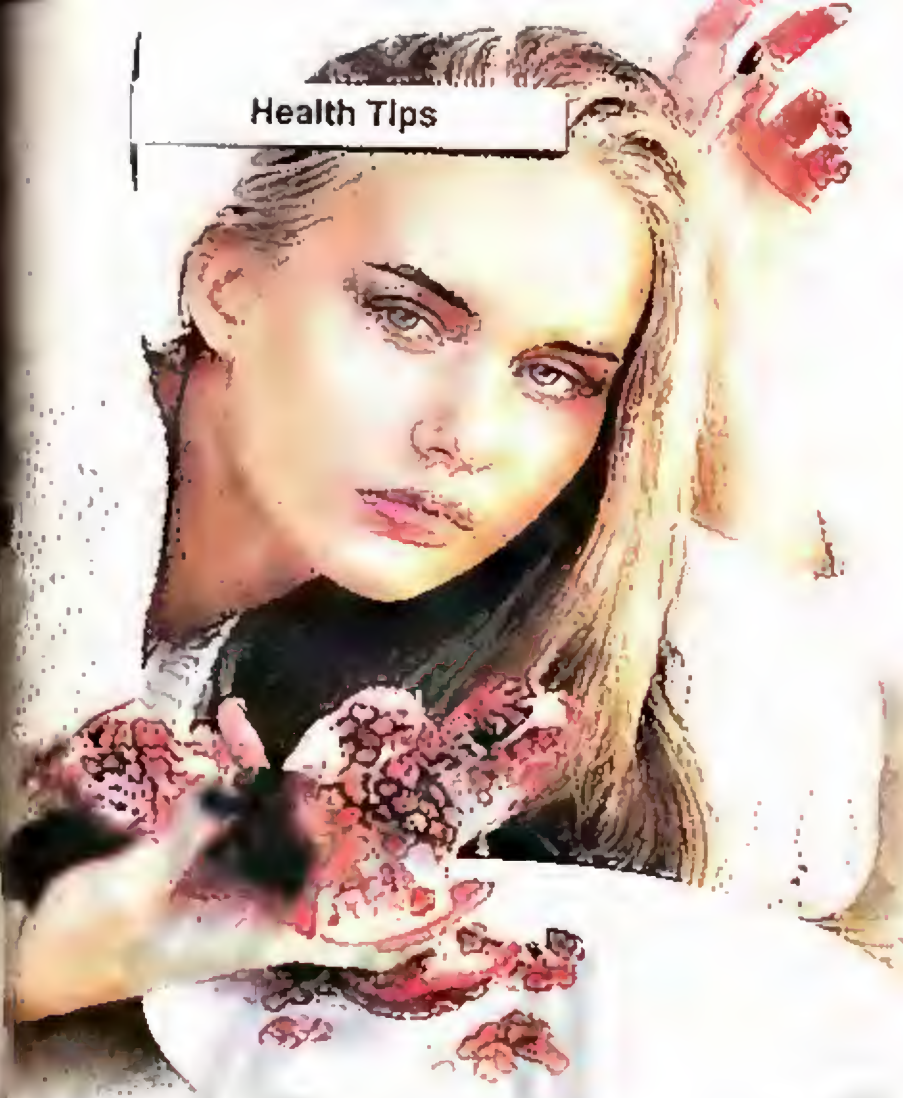
ناخنوں کے گرد نخل آنے والی مرد و جلد کو بھی صاف کریں۔

ناخنوں کو منہ سے کاٹنے سے گریز کریں۔ اس سے آپ کے ناخن بھی خراب ہوں گے اور یہ حفاظت صحت کے اصولوں کے بھی خلاف ہے اس نخل سے ناخنوں کے جرائم آپ کے پیٹ میں پہنچ کر آپ کو بیمار کر سکتے ہیں۔

ناخنوں کی صفائی ستھرائی کرنے کے باوجود بھی وہ اگر جلد نوٹ جاتے ہیں اور ان کا رنگ پیلا ہوتے ہو تو جان لیں کہ آپ کی صحت اچھی نہیں ہے اور آپ کے جسم کو سٹراؤن غذا نہیں مل رہی ہے۔

عموماً دنا سن سی کی کمی سے ناخن کٹنے پھٹنے لگتے ہیں۔ روزانہ ایک مٹاس لیوں کا جوس اس کی کو دور کر سکتا ہے۔





### انار دانہ

معدہ کو طاقت دیتا ہے، قابض ہے، ابھوک لگاتا ہے، انار دانے کا پانی سنے،  
ہنگی میں مفید ہے۔  
انار دانہ کی پٹنی ہفتہ میں دو تین بار سنے زیادہ نہیں کھانا چاہئے۔

### پودینہ

گرم خشک ہے، ہاضم ہے، ابھوک لگاتا ہے، گردہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا  
ہے، انار دانہ کے ساتھ اسکی پٹنی بہت لذیذ ہوتی ہے اور کھانے کو جلدی  
ہضم کرتا ہے، پودینہ پیت کے درد، ہنگی، ہضم، اچھارہ کے لیے مفید  
ہے۔ پیشاب آور ہے۔ ہضم کو چھانٹتا ہے۔  
سوئے کا ساگ:

گرم خشک گرم طبیعت کے مخالف ہے، ہادی کو خارج کرتا ہے، گردے اور  
مٹانے کی پتھری کو فوڑتا ہے۔ تلی کے درد، ہاضمی ہضم اور جگر کے علاج میں  
مفید ہے۔

## آپکا باورچی غافلہ آپکا معالج



READING  
Section





## آپکا باورچی غافلہ آپکا ماہر حسن

☆ نمک اور شہد سے دانت صاف کریں دانت چمک انھیں گے۔

☆ اگر ہونٹوں پر سیاہی یا نیلا ہٹ آگئی ہو تو لیموں اور گھیریں کس کر کے ایک بوتل میں رکھ لیں اور دن میں 2 سے 3 بار لگائیں یہی مخلول آپ ہلد پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ اگر آپ کے چہرے پر کیل مہاسے نکل آئیں تو آپ ایک اونس گھیریں لے کر دو عدد لیموں چھوڑ لیں اور اس مخلول کو روزانہ چہرے پر ملے تاکہ وہ پیپے گا۔

☆ سر کے بال اگر بالچر سے جھڑے لگیں تو ساڑھ جگہ پر لیموں کا عرق دن میں 2 سے 3 بار لگائیں۔ بال اگنے لگیں گے۔



ڈاٹ کام





.....مچھلی کی بودور کرنے کا طریقہ.....

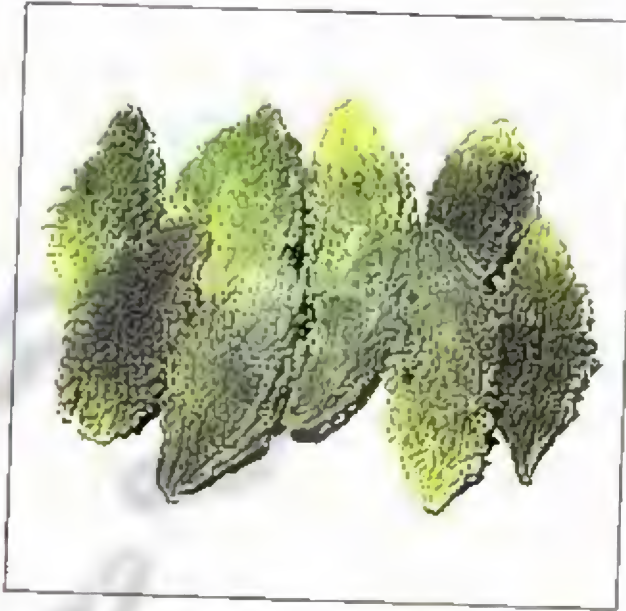
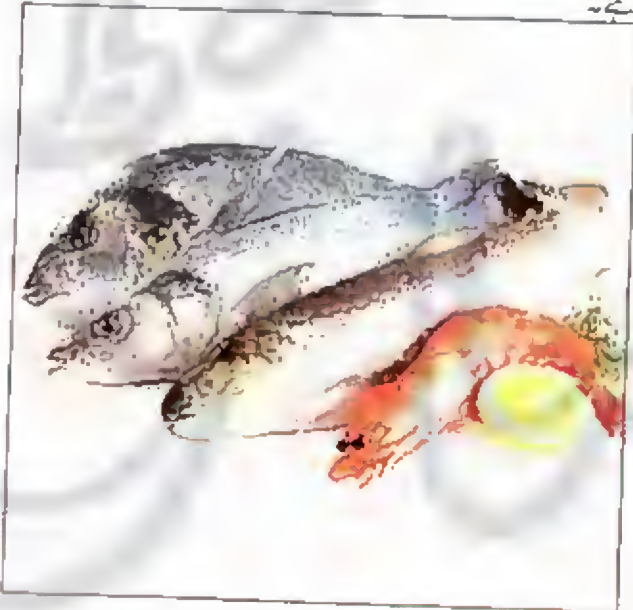
.....کر لیے کی کڑواہٹ دور کرنے کا طریقہ.....

.....فریزر میں گوشت رکھنے کا طریقہ.....

مچھلی کو تنک لگا کر دو گھنٹے کے بعد پانی سے دھو کر پکانے سے بو ختم ہو جاتی ہے۔ پس آٹا اور تنک مچھلی کے ٹکڑوں پر ملنے سے بھی مچھلی کی بودور دور ہو جاتی ہے۔ مچھلی پر تنک اور سرکہ لگانے کے دس منٹ بعد جس سے دھونے سے بھی مچھلی کی بو نہیں رہتی۔ تلتے دقت اور اس ڈالنے سے بھی مچھلی کی بو ختم ہو جاتی ہے۔

کر لیےں کو کات کر تنک لگا تین چار گھنٹے بعد پھونڈنے سے کر لیےں کا کڑواہٹ پانی نکل جائے گا اس کے بعد پکانے سے کر لیے کڑا دے نہیں ہوں گے۔

گوشت کو فریزر میں رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ فریزر کی سطح اور گوشت کے درمیان فاصلہ ہے۔ اس طرح فریزر کی چمک دمک بھی برقرار رہے گی اور گوشت کے نیچے ہوا چمچ جائے گی زیادہ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ گوشت فریزر میں بنی ہوئی جالیوں پر پونی تھمیں کے لفافوں میں بند کر کے رکھا جائے۔



.....لہسن پیاز کی تاپسندیدہ بو ختم کرنے کا عمل.....

.....گوشت کی بساند ختم کرنے کا طریقہ.....

.....چادروں کو جڑنے سے بچانے کے لئے.....

باتھوں سے لہسن، پیاز اور سرچوں کی مہک دور کرنا ہو تو فوراً نوختہ پیسٹ باتھوں پر لیں بد بودور ہو جائے گی۔

گوشت کی بساند ختم کرنے کے لیے کھانے کا ایک چمچ آٹے کی بھوسی تھمڑک دیں اور دس منٹ بعد دھوئیں بودور ہو جائے گی۔

چادروں کو جڑنے سے بچانے کے لئے چادر کا خطروہ اور پانی نکالنے سے پہلے اس میں لیٹوں کا دس باسکر ڈال دیں یا پھر چادروں کو لٹانے والے پانی میں کچی ڈال دیں اس کے لیے ایک چمچ کافی ہے اس طرح چادروں کو جڑنے سے محفوظ رہیں گے۔



READING  
Section



.....زیادہ رس والے لمبوں خریدنے کے لیے.....

جن لمبوں کے چٹکے صاف اور ان کے دڈوں طرف نوٹنے والی جگہ کے سوراخ ہار یک ہوں وہ لمبوں زیادہ رس بھرے ہوتے ہیں۔



.....فرنیج میں مختلف پھاؤں کا رس محفوظ کرنے کے لیے.....

جس پھل کا رس محفوظ کرنا ہو اسے نکال کر فریڈر میں، مٹائیں بعد میں آئس کیوب ٹرے سے نکال کر لٹانے میں بند کر کے دوبارہ فریڈر میں رکھ دیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



.....تھرماس سے بوجھم کرنے کے لیے.....

ٹھنڈا سا مرکب تھرماس میں ڈال کر بائیس اور پچاس سے دھوبیں تھرماس سے بوجھم ہو جائے گی۔



.....گوشت کو دیر تک محفوظ رکھنا.....

گرمی کے موسم میں گوشت کو محفوظ رکھنے کے لیے سرکہ اور پانی سے مزینے ہوئے ٹائل کے کپڑے سے لپیٹ دیجئے گوشت کافی دیر تک خراب نہیں ہوگا۔



.....کان میں پانی چلا جائے تو.....

اگر کان میں نہانے کے دوران یا کسی بھی وجہ سے پانی چلا جائے تو پیاز کے عرف کی دو چار بوندیں کان میں ڈال دیں، درختیں، دیکھ۔ فوراً آرام آ جائیگا۔



.....گلاب کے پودوں میں زیادہ پھولوں کی افزائش.....

گلاب کے پودوں میں چائے کی استعمال شدہ پتی ڈال دیں تو پتے بے اینٹے اور خوشبودار ہوں گے۔



READING  
Section



# محفلِ دعا و شکر کی

نکلتے ہیں اور شام کو پین بھر کر واپس لوٹتے ہیں۔

..... ادب کا قرینہ.....

☆☆☆

..... حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے فرمایا.....

مجھے اس شخص پر تعجب ہوتا ہے جو روز دیکھتا ہے کہ اس کی سانس اور عمر کم ہو رہی ہے اور وہ موت کی تیاری نہیں کرتا۔

☆☆☆

..... حکیم لقمان.....

نیک عمل دل کو اس طرح زبردست رکھتا ہے جیسے ہاؤس زمین کو۔

☆☆☆

..... بوعلی سینا.....

جو شخص ہر وقت انتقام کے طریقوں پر غور کرتا رہے اس کے غم تازہ رہتے ہیں۔

☆☆☆

..... ظلیل جبران کہتا ہے.....

مجھے نفرت ہے ایسے قالون سے جو سر توڑنے والے کو سزا دیتا ہے مگر دل توڑنے والے کو نہیں۔

اگر آپ کو کسی سے محبت ہے تو اس کو آزاد کریں اگر وہ لوٹ آیا تو وہ آپ کا ہے۔ اس کی پوجا کریں اور اگر نہیں آئے تو بھول جائیں اور یقین کر لیں۔ کہ وہ کبھی آپ کا تھا ہی نہیں۔

☆☆☆

..... رسول اللہؐ نے فرمایا.....

اگر تم اللہ پر توکل کرو۔ جس طرح اللہ پر توکل کرنے کا حق ہے تو وہ ہمیں اسی طرح روزی دے گا، جس طرح وہ پرندوں کو روزی دیتا ہے، دو سوچ بھوکے

ایک مرتبہ خلیفہ ہارون رشید کے صاحبزادے اپنے استاد محترم کو وضو کر رہے تھے اور ان کے پاؤں پر پانی ڈال رہے تھے کہ اچانک خلیفہ ہارون رشید وہاں آ گئے جب یہ سب کچھ دیکھا تو بہت برہم ہو گئے اور شہزادے کو ڈانٹ دیا۔ استاد نے کہا "نماز کا وقت ہو رہا ہے تھا اس لیے شہزادے کو زحمت دی۔"

خلیفہ نے کہا۔

"میں نے شہزادے کو اس لیے ڈانٹا ہے کہ اس کا ایک ہاتھ خالی تھا۔ اس ہاتھ سے شہزادے نے آپ کے پاؤں کیوں نہیں دھوئے۔"

☆☆☆

..... حکایت.....

ایک دفعہ حضرت جبرائیل علیہ السلام، میکائیل علیہ السلام، اسرافیل علیہ السلام، عزرائیل علیہ السلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس آئے۔ حضرت جبرائیل نے کہا کہ "جو شخص دس مرتبہ حمد کے دن آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر دو دو پاک بیجے گا، میں اس کا ہاتھ پکڑ کر بجلی کی طرح پلے سرطا سے گزاری دوں گا۔"

حضرت میکائیل علیہ السلام نے کہا کہ "میں اسے حوض کوثر کا پانی پلاؤں گا۔"

حضرت اسرافیل علیہ السلام نے کہا کہ "میں مجھ سے میں گراؤں گا جب تک اللہ اس کی مغفرت نہ فرمادے۔"

حضرت عزرائیل علیہ السلام نے کہا کہ "میں اس کی روح اس طرح قبض کروں گا جس طرح پیغمبروں کی روح قبض کی۔"

☆☆☆

READING  
Section



## Letters

☆ محفل ”میلاد النبی“ کا صلہ بہت اچھا لگا آپ کے ادارے نے اپنی روایات کو برقرار رکھتے ہوئے تمام شعبہ ہائے زندگی کا احاطہ کیا ہے۔

(امیر فاروق، کراچی)

☆ آپ کی پسندیدگی کا بے حد شکر یہ آئندہ بھی اپنی آراء سے آگاہ کرتی رہے گا۔

☆ السلام علیکم اچھے ”۔۔“ کی ریسپی بہت پسند آئی۔ ہامی ہیزا کی مزید تراکیب شامل کیجئے اگلے شمارے میں، مجموعی طور پر رسالہ بہت اچھا تھا۔

(نوبیہ لاہور)

☆ انشاء اللہ آئندہ شمارے میں آپ کی یہ خواہش ضرور پوری کر دی جائے گی۔

☆ تمام سلسلے اچھے ہیں نیا سلسلہ اس ماہ کی مہمان شخصیت بہت اچھا لگا شاعری کو بھی مستقل سلسلے کے طور پر باورچی خانہ کی زینت بنائیں۔

(فوزیہ حسن، کراچی)

☆ فوزیہ حسن صاحبہ آپ کی رائے کا احترام کرتے ہوئے اور قارئین کے بے حد اسرار پر ہم نے باقاعدہ شاعری کے سلسلے کا آغاز کیا ہے جس کا عنوان ہے ”بول کے لب آزاد ہیں تیرے“ امید ہے آپ کو پسند آئے گا۔

☆ میں نے کچھ ریسیز آپ کے شمارے کے لیے ارسال کی تھیں امید ہے آپ کو مل گئی ہوں کب شائع کریں گی؟

(زینب اقبال حکیم جی، کراچی)

☆ آپ کی بھیجی ہوئی ریسیز میں مل گئی ہیں جلد ہی ضرور شائع ہوں گی تاخیر کے لیے معذرت۔

☆ باقی کوئی ایسا سلسلہ شروع کریں جس سے مفید طب نبوی کے متعلق آگاہی ہو اور ہم استعداد و حاصل کر سکیں۔

(نغمہ ابرار، کراچی)

☆ آپ کی خواہش کا احترام کیا جائے گا۔ دناؤں میں یاد رکھیں۔

☆ جبک فوڈز کو بھی اپنے آئندہ شماروں میں جگہ دیں نیز بچوں کی پسندیدہ دسرز ضرور شائع کریں کیونکہ بچے کھانا کھانے میں بڑا شغف کرتے ہیں۔

(راہد شوکت، کراچی)

☆ آپ کی بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہم آئندہ شماروں میں بچوں کی پسندیدہ دسرز کو ضرور شائع کریں گے۔

☆ نیا سلسلہ اس ماہ کی مہمان شخصیت میں روحانہ اقبال کا انٹرویو بہت پسند آیا آئندہ بھی اپنے اپنے شعبہ جات کی معروف شخصیات کے انٹرویوز شائع کریں؟

(راہدہ اشفاق، لاہور)

☆ پسندیدگی کا شکر یہ آئندہ بھی کوشش کریں گے کہ آپ کی توقعات کو پورا کرتے رہیں۔

☆ محفل دھنک رنگوں کی دلاصلہ بہت پسند ہے اس میں چھوٹی چھوٹی باتیں بھرپور انداز میں بیان کی گئی ہیں جو قارئین باورچی خانہ پر مثبت اثر ڈالتی ہیں؟

(شرین حاطف، کراچی)

☆ ہمیں بے حد خوشی ہوئی کہ ہم قارئین کی توقعات کو پورا کرنے میں کامیاب رہے۔

آپ کے  
سندیسے

Downloaded From  
Paksociety.com



# برج دلو

(21 جنوری سے 19 فروری)

## آپ کے سناوے کیا کہتے ہیں؟

..... دلو افراد کی شخصیت کے رومانی پہلو.....

محبت میں دل سے زیادہ دماغ سے فیصلے کرتے ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ محبت کرنے سے پہلے آپ اس شخص سے دانشورانہ گفتگو کریں تاکہ آپ کو اندازہ ہو جائے کہ اس شخص سے آپ کی ذاتی ہم آہنگی ہے یا نہیں۔ ورنہ اگر آپ دل کے فیصلے کے مطابق محبت کریں گے تو یہ آپ کے لئے مشکل ہوگا، آپ محبت میں آزادی دینا چاہتے ہیں جبکہ دیکھتا ہے کہ آپ کا ساتھی اس کے خلاف ہو۔ علاوہ ازیں آپ محبت کے ساتھ ساتھ اپنی دوسری سرگرمیاں نہیں چھوڑ سکتے، یعنی اپنے ساتھی پر مکمل توجہ نہیں دیتے۔ لہذا وہ اس بات کو خاصا محسوس کرے گا۔ لیکن بہر حال آپ محبت میں نئی نئی باتوں کے متلاشی ہیں اور اپنے متحیر کرنے والے رویے سے دوسروں کو خاصا محفوظ کرتے ہیں۔

☆☆☆

..... مشہور دلو افراد.....

کھارک کھیل، چارلس زارون، روز ویٹ، جم براؤن، ابراہیم لنک فرانس لیکن اور سرسٹ مائٹ۔

☆☆☆

..... دلو افراد کی نمایاں خصوصیات.....

برج دار کے مالک افراد حقیقی صلاحیتوں کے حامل، ہمدرد، انسان دوست، با عمل، سچے اور خوشکار ہوتے ہیں۔ اس برج سے تعلق رکھنے والے افراد رواجی نہیں بلکہ جدت پسند ہوتے ہیں اور کمزور کا ساتھ دینے میں پیش کرتے ہیں۔

☆☆☆

..... دلو افراد کی شخصیت کے منفی پہلو.....

بعض اہم بر میں دلو افراد کی شخصیت میں ایک لاتعلقی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جبکہ اسی معاملے میں دوسرے افراد خاصے جذباتی ہوتے ہیں۔ دلو افراد دراصل زیادہ تر دماغ اور منطق سے کام لیتے ہیں اور ان کی ان افراد سے کبھی نہیں بنتی جو جذبات سے کام لیتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہ لوگ صاحب اور اک، مہربان، فکر و درد سے بے نیاز ہوتے ہیں۔ یہ صورتحال ان کو غیر ضروری طور پر خوش و مختار بنا دیتی ہے اور ارد گرد کے لوگوں کے لئے ان کے ساتھ رہنا مشکل رہتا ہے۔ لیکن یہ گھٹیا آدم یا ختم بھی ہو سکتا ہے اگر یہ اپنے اندر تحولی سی مفاہمت اور دوسروں کی محبت پیدا کریں۔

☆☆☆

..... تعارف برج دلو.....

رنگ: نیلا، ہبزرنگ

عنصر: ہوا

پھول: آبی رنگ

اعداد: ۱۳، ۱۴، ۲۲

پیشے: تعلیم، سائنس دان، عالم دین، ملٹری سروس

بہترین شریک حیات: جوزا، میزان

☆☆☆

..... دلو افراد کیسے ہوتے ہیں.....

انفرادیت پسند، حقائق پسند یا تو بے حد با اثر اور مضبوط کردار کے ہوتے ہیں یا بالکل اس کے مخالف آزار طبع ہوتے ہیں۔ یہ جلد ہی زندگی کی پابندیوں سے گھبرا جاتے ہیں۔ ہر کسی پر خود کو ظاہر نہیں کرتے سوائے ان کے جن سے انہیں قریبی نگاہ باطنی مفاہمت ہو۔ اچھے مستقبل کے لیے ہمہ وقت محنت کرتے ہیں۔ برج دار کے مالک افراد حقیقی، سچے، صاف گو، ہمدرد، انسان دوست، با عمل، خوشکار اور پیداؤشی طور پر منظم ہوتے ہیں۔ یہ افراد محبت میں دماغ کے فیصلے کو دل پر ترجیح دیتے ہیں۔

☆☆☆



READING  
Section



Section  
HEADING

**Dove**  
hair therapy

 **Unbeatable**  
Damage Repair from Dove

**Dove**  
hair therapy



New Dove





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سہولت کی سہولت
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سہولت کی سہولت
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ☆ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



Shangrila

THE FOOD EXPERTS!

# معیار

سب سے اعلیٰ



مکھڑیلا سویا اور ہاٹ سوس کا اپنے بے مثال ذائقے، لا جواب خوشبودار انمول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں بھی کوئی ثانی نہیں۔

یہ ہر موسم میں کریں کھانوں کی لذت اور رنگت کو دو چند۔ تاکہ ہر کھانا بنے آپ کا سن پسند۔

READING  
Section

f Shangrilapakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY